图解

佛法中的心理疗法



蓝梅 ◉ 著

正念

成功者必有正念

- 世界上最为普及、最受关注、最有影响力的佛教修行法
- 放下执著，摆脱妄念，关注每一个细节，体验生命每一刻
- 正念随行，活在当下的智慧为您的成功之路导航



陕西师范大学出版社

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

本书将告诉你

正念为佛教八正道之一，是活在当下的智慧，是念兹在兹，念念分明。正念教法为佛陀在《大念处经》中亲自所传，有着崇高的地位和影响力。近年来，正念修法又与西方心理治疗学结合，成为现代最为普及、最受关注、最为实用也最有影响力的佛教修行系统。

《图解正念》以正念为中心，内容包含正念的思想起源及其佛学地位、正念与禅宗思想的融汇、正念修行法及其利益，以及正念在现代心理学上的应用等几个方面。书中阐述了一套完备的正念修行方法——四念处修行法，并介绍了近年来兴起的缅甸念处法以及许多日常生活中的正念修行方法。

本书语言通俗易懂，版式简洁清新，并配有150余幅寓意深刻的手绘插图，以时下流行的图解手法，为你解析正念修行的各个方面。本书不仅适合佛教徒，也适合一切正在被世俗烦恼纠缠的人们。

封面故事

佛陀与五根

佛陀身披袈裟，左手托钵，右手触地，结跏趺坐在莲台之上。宝座两侧分别站着佛陀的两大弟子。传说佛陀在悟道之时，生出了这样的想法：“使众生得以净化，消除悲伤和忧愁，减少痛苦和忧虑，成就正道，证得涅槃，单一的道路就是四念处。”这便是正念修行的最初概念的由来。

佛陀周围为五根，即信根、勤根、念根、定根和慧根，其中念根指的就是培育正念与智慧。五根必须平衡发展，才能修习圆满。

项目策划 / 紫圖圖書 ZITO®

www.readroad.com

修正念的21种方法

正念是世界上最为普及也最有影响力的佛教修行法，其修法源于佛陀亲传的《大念处经》，书中记载了一套系统的正念修行法——四念处，其中包括21种具体的方法，提供给我们最简单、直接、彻底、有效的训练和开发内心的方法，让我们重新认识自己的身心，从俗世生活的痛苦与执著中解脱出来，还原生活本真的喜悦。

修行准备

净其戒：持五戒



1．不杀生



2．不偷盗



3．不邪淫



4．不妄语



5．不饮酒

直其见：远离五见



1．远离身见



2．远离边见



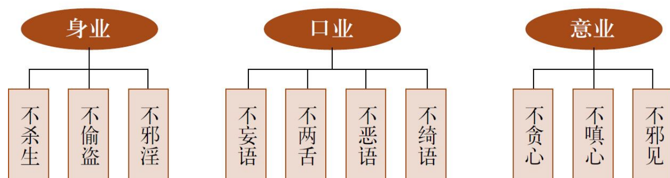


3．远离邪见

4．远离见取见

5．远离戒禁取见

具足三业：身、口、意三业清净

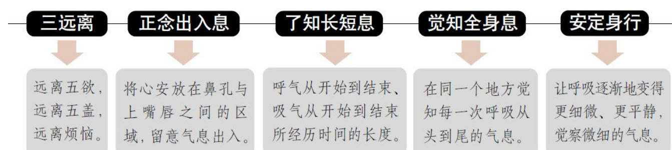


一、身念处：观身不净

1　安般念



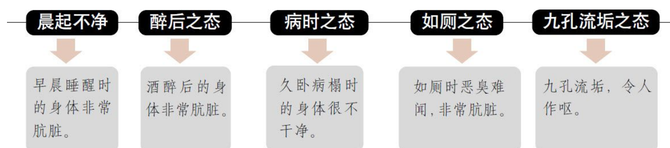
安般念即保持正念觉知鼻孔出口处的呼吸气息，是最易入手的修行方法，在四念处的修习中，观察呼吸是修行的第一步。



2　不净观



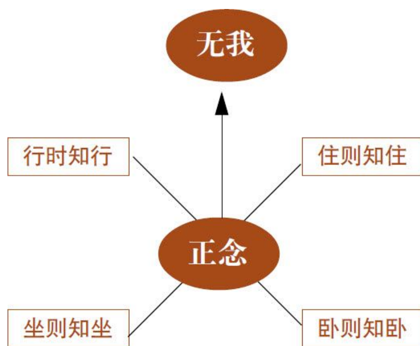
不净观是其他修行方法的基础，指的是观察我们身体污秽不清净，从而对身体产生憎嫌、厌恶，断除我们对身体的执著。



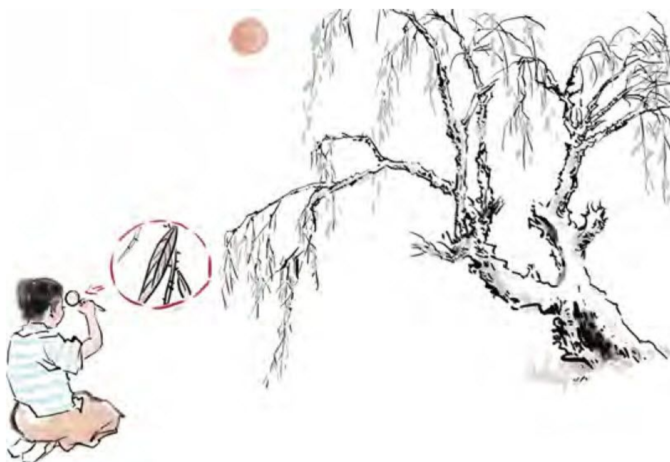
3　四种威仪观



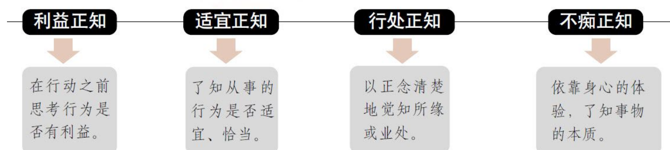
四威仪就是指行、住、坐、卧皆符合戒律，对当下的身体姿势、动作的了了分明，从而带来对身体“无我”本质的最初觉知。



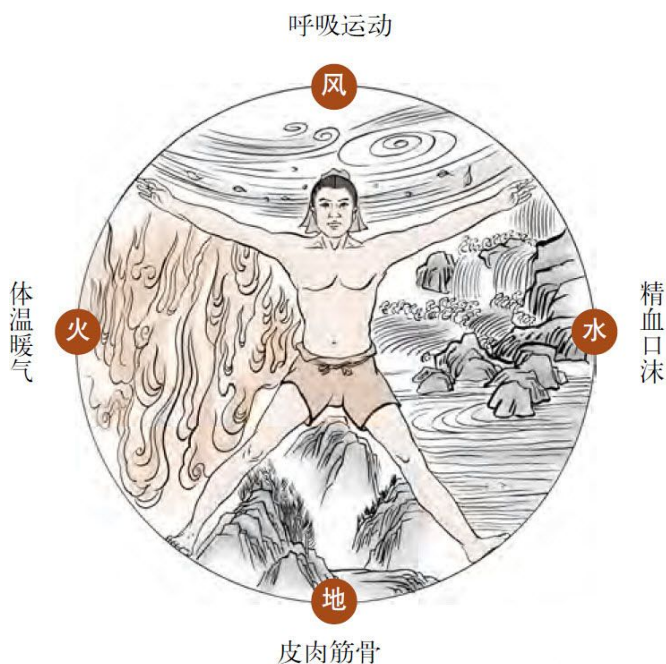
4　正知观



正知观是全面的连续不断的关注和觉察，对身体的一切功能动作的觉知。依照《大念处经》注释书的说法，正知可分为四种。



5　四界分别观



佛教认为，世界上的一切物质均是由四界组成，四界即为物质的基本元素。四界分别观以此来分析观察我们的身体，认清“无我”的本质。

6-14　观墓园九相



观墓园九相是借由想象、图片或实际面对尸体，来观想人死后身体的分解过程，以去除贪欲，了知身体不净。九相就是九种死尸变易相。

观墓园九相
6．膨胀、青淤、腐烂相
7．被鸟、兽、虫所啄咬噬食相
8．附着血肉筋腱的骸骨相
9．无肉血迹漫涂，筋腱联结之骸骨相
10．无血无肉，筋腱联结之骸骨相
11．骸骨散置各处相

12．骸骨成螺色白骨相

13．骸骨堆积相

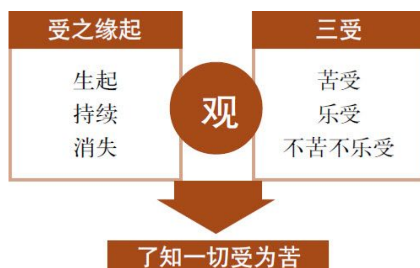
14．骸骨粉碎成骨粉相

二、受念处：观受是苦

15　思维受为苦



受是六根与外境接触时身心所产生的感受，如实了知受的生起、停留、消散，清楚观察受的无我性、受的空性、受的缘起性，了知一切受为苦，放下受的执取。



三、心念处：观心无常

16　观心无常



心始终变幻不息，念头生灭相继，念念不住，对自己的心的状态保持清醒明了的觉察，从而可破除对“常”的执著。

常

就像飞溅在空中的水花，因为刹那的停顿而生出的执著是虚幻的。



无常

就像绵绵不绝的流水，一刻也不停息，不会被任何事物所束缚。

17　观五盖



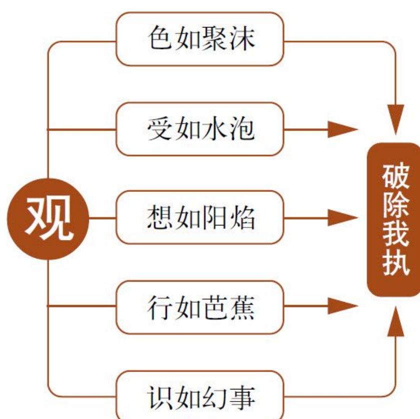
五盖由根植在众生意根中的根本迷惑，观五盖的重心是如实地观察五盖从生至灭的整个过程，用五禅支来对治五盖。

五禅支		五盖
定禅支	对治 →	贪欲盖
喜禅支		嗔恚盖
寻禅支		昏眠盖
乐禅支		掉举恶作盖
伺禅支		疑盖

18 观五取蕴



五蕴指组成有情众生的五种聚集，包括物质身体与心理现象。观五蕴的目的就在于破除我们对“我”的执取。



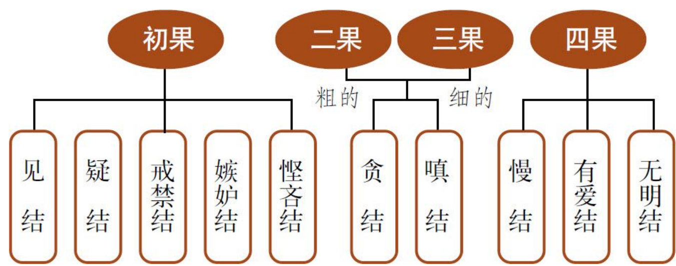
四、法念处：观法无我

19　观十二处



十二处分为六内处（六根）和六外处（六尘），内外处接触生起

欲染，从而有束缚身心的烦恼——十结缚，我们以道心成就来破除十结缚。



20　观七觉支





七觉支是七种资助觉悟、助成涅槃的要素，观七觉支是为了帮助我们增长智慧，生出解脱的助力。

念觉支
念兹在兹，念念分明

择法觉支
选择正确适宜的修法

精进觉支
任何阶段都不能懈怠

喜觉支
修行禅定得到的喜悦

轻安觉支
得到的轻松安适感觉

舍觉支
舍一切念，不即不离

定觉支
摄心不散，深入禅定

21 观四圣谛



四圣谛是佛法的中心，是真实之理、无可争辩的事实。观四圣谛即如实了知苦、渴爱是苦的集起、涅槃是苦的止息以及八正道是导致苦灭之道。


人生存在的本质为苦，人的一生贯穿着肉体或精神的痛苦。
人生皆苦
苦谛
之所以有种种痛苦，是因为有产生痛苦的根源：渴爱。
苦从何来
集谛
谛
道谛
灭苦之道
修行八正道，诸恶莫作，众善奉行，便是灭苦之道。
灭谛
苦可以断灭
明集谛理，去除痛苦，断尽烦恼业，则得解脱——涅槃。

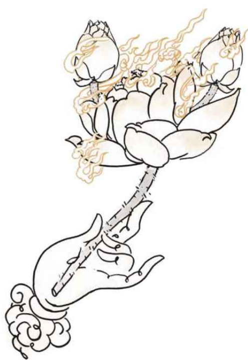


佛法中的心理疗法

图解正念

成功者必有正念

蓝梅／著



陕西师范大学出版社

图书在版编目（**CIP**）数据

图解正念／蓝梅著．—西安：陕西师范大学出版社，2009.3

ISBN 978-7-5613-2813-2

I．图…　II．蓝…　III．心理保健-通俗读物　IV．R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第025128号

图书代号：SK9N0076





丛书主编／黄利　监制／万夏

项目创意／设计制作／紫圖圖書ZITO

插画 / 陈勤　紫图等

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解正念

蓝梅 / 著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版次 / 2009年3月第1版

2009年3月第1次印刷

开本 / 787毫米×1092毫米　1/16　20印张

字数 / 150千字

书号 / ISBN 978-7-5613-2813-2

定价 / 68.00元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

编者序

活在当下的智慧

随着东西方文化交流的日渐频繁，东方佛教的许多古老理念进入了西方人的视野。而在众多禅修方法中，正念修行是最受关注的禅修体系。尤其是在西方医学和心理治疗学领域，正念修行更是作为一项实用的治疗方法，被广泛运用到多种现代心理疗法之中。正念也因此成为西方最普及、最实用也最有影响力的佛教修行系统。记载正念才修行的佛教经典《大念处经》也成为当代心理治疗界最有影响力的佛教经典。

作为佛陀悟道时觉悟的内容，《大念处经》记载的四念处修行方法是佛陀亲自教授的少数教法之一。直到现在，在南传佛教国家，《大念处经》备受重视和推崇，其影响力之巨大是其他任何一部佛教经典都无法与之相比的。缅甸、斯里兰卡等国的人们都有抄写、背诵《大念处经》的习惯。人们相信，所有的佛法都包括在四念处中，如果能了解四念处的修行，就能了解真实的佛法。

正念修行在东西方世界所拥有的崇高地位和广泛影响力使之得到现代人的认可。经过与北传佛教禅宗的思想、现代心理治疗学等结合后的正念修行法从美国开始，迅速风靡欧美国家，并回传至缅甸、越南、台湾等国家和地区，建立起许多以教授正念修行为主的禅修学院。

正念之所以能在禅修方法体系中脱颖而出，其原因不仅在于它是佛陀所说的通往解脱、涅槃的“单一道路”，还在于它给现代人提供了一种可资参考的东西，正如《大念处经》中佛陀开示的那样，它

可“使众生清净、超越忧愁与悲伤、灭除痛苦与忧恼、成就正道与现证涅槃”。通过四念处的修行，人们可以获得切实的利益——去除烦恼和痛苦。举例来说，正念与认知疗法结合形成的正念认知疗法对预防抑郁症的复发有很好的疗效。有报道称，忧郁症患者在治疗15个月后，接受正念认知疗法的人中，只有47%的长期抑郁症患者复发；而服用抗抑郁药的人中，则有60%的人复发。

正念是活在当下的智慧，是念兹在兹，念念分明。简单地说，正念即不眷恋过去，也不攀缘未来，系念于当下，时刻保持清醒的觉知。佛法讲：“一念不觉生三细，境界为缘长六粗。”意思是说，当下这念心没有安住在正念上，一个不觉察，就会产生三种细微的烦恼，这三种细微的烦恼进一步更生出六种粗的烦恼，就会使我们到六道轮回中去受苦受难。但如果我们能安住于正念上，身心就会很安定，人的一生也一定是愉快光明的。

古诗云：“尽日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云。归来笑捻梅花嗅，春在枝头已十分。”现代生活中，每个人的身边都会遇到许多不可预测的境遇，各种诱惑、愚见、欲望总会从我们身边经过，随波逐流的结果便是淹没其中，烦恼丛生而无法自拔。这时便如“寻春不见春”，心灵便很难找到平静和祥和。但如果能秉持正念，保持内心的觉知，像水底的一块卵石一样静观风生水起、千帆过尽，把所有妄念、诱惑挡在心门之外，心就不会被散乱和失念所占据。

其实，不论什么人，在什么时间，什么地点，只要放开对过去和未来的执著，让心住于当下一刻，就会在归来“笑捻梅花”的一刻，发现“春在枝头已十分”。正念就如一个尽忠职守的看门人，给心以妥善的保护，活在当下才是心灵平静祥和、烦恼痛苦得以去除的源头。

《图解正念》以正念为中心内容，从正念思想起源及在佛学框架中的地位、正念与禅宗思想的融汇、正念修行的方法和利益以及正念在现代心理治疗学领域的应用等几个方面对正念进行解析和阐述。书

中涵括了一套完备的正念修行方法——以《大念处经》为基础的四念处修行法，并介绍了近年来兴起的缅甸念处法予以补充。另外，本书还介绍了许多日常生活中的正念修行法，对处于忙碌生活中的现代人来说或许更为实用。

本书语言通俗易懂，版式简洁清新，并配有150余幅寓意深刻的手绘插图，以时下流行的图解手法将正念修行的各个方面呈现出来。去除了艰涩难懂的词汇，配合条理清晰的图表，我们希望在阅读本书时，读者都能在当下的觉知中，获得轻松舒适的体验。

生活中的一静一动，一言一行，每一瞬间的移动，每一丝意念与感觉，都是正念练习的对象。当下一刻就是完美一刻，让我们一起共勉，不论在学习、工作还是在生活中，都将正念进行到底吧！

目录

修正念的21种方法
编者序：活在当下的智慧
本书阅读导航
第壹章　正念：佛陀心理教法的核心
　　从佛祖悟道讲起：正念教法的起源
　　什么是念：念是一种注意力
　　什么是正念：念兹在兹，念念分明
　　念的四个对象：四念处
　　念在佛法框架中的地位（1）：七觉支
　　念在佛法框架中的地位（2）：五根与五力
　　正念在佛法框架中的地位（1）：八正道
　　正念在佛法框架中的地位（2）：三学之定学
第贰章　活在当下：正念带来奇迹
　　庭间柏树子：觉知自己正在做的事
　　水底的卵石：平静地感知一切
　　石头的另外一个比喻：体验生命的每一刻
　　心是富足的田地：觉知的力量
　　心的守门人：正念保护自心
　　竹竿上的特技表演：自护与护他
　　二鼠侵藤：抛开尘世的欲望
　　一草一木皆是法：感受自然赐予的喜悦
　　火中生莲花：从痛苦中拔足而出
　　烦恼即菩提：正念断除三漏
　　硬币的两面：正念了悟无死
　　开颜笑，展脚眠：正念解脱生死
　　今宵酒醒何处：临终一念的意义

正念的终极目标：体证涅槃
第叁章　获得正念的奇妙工具：禅修
禅修的最佳姿势：禅坐
心本清净：人人都有一颗真心
心如一条河：认识我们的心
禅心已作沾泥絮：拥有一颗禅定的心
眼翳空花：迷失的本性
仁者心动：从执著中抽身
放下“自我”：破除我执
万物因缘而生：缘起观
万物自性皆空：空性
了解世间的变化：无常观
爱及众生：慈悲观
心物不二：一切即一
第肆章　正念的完整修习法：四念处
正念的基础：《大念处经》
总括一切法：四念处的修行
需要破除的四颠倒：常、乐、我、净
对治妄见的法门：四念处破四颠倒
四门入涅槃：四念处修习的要领
修行四念处的前期准备（1）：持戒
修行四念处的前期准备（2）：持正见
修行四念处的前期准备（3）：清净三业
从身念处开始：四念处的修行顺序
安住于身，循身观察：身念处
观察呼吸：安般念
观身如身：不净观
了知身体的姿势：四种威仪
清楚了知：正知
四大皆空：四界分别观

对尸体的观想：观墓园九相
思维受为苦：受念处
三受、六受及其他：受的分类
观受如受念处：觉察“受”
观受是苦：观受的方法
有效的自我检视：心念处
观照心所：十六种心
破除“常”的执著：观心无常
一切法无我：法念处
内心本具的烦恼：观五盖
舍弃贪取和执著：观五取蕴
六根与六尘：观十二处
助成解脱的要素：观七觉支
佛法的中心理论：观四圣谛
观世间诸苦：苦谛
诸苦之因：集谛
诸苦皆可断灭：灭谛
灭苦之法：道谛
四念处共通的修习法（1）：具三心舍贪忧
四念处共通的修习法（2）：观内外、生灭及七种随观
总结四念处：总相念处与别相念处
第伍章　正念的一般练习法：生活中的正念
劈柴担水皆是禅：每时每刻都可修行
勤扫庭间落叶：每时每刻都要修行
人生总若初相见：保有一颗初心
拈花微笑的启示：笑对生活的智慧
时时都可做的练习：觉知当下的呼吸
呼吸的练习方法（1）：数息
呼吸的练习方法（2）：随息
日常生活的运用：了知自己的身体

选定固定的一天做修行：正念日
保持正念如一次旅行：观照每日的行动
培养专注力：在职场中修行正念
喝茶的正念：参加茶禅
与他人一同修行：共住
治疗身心的创伤：观照喜
正念治嗔：生气时的观照
认真对待每一刻：找回自己的时间
摆脱概念的束缚：了知事物的实相
放下执见：开放而宽容的生活态度
缘起性空：感知世界
播下快乐的种子：享受当下的平静
第陆章　四念处修法的发展：缅甸念处法
念处法在缅甸的发展：缅甸念处法
略有差异的另一种修法：干观或纯观
不同的坐禅：关注腹部的起伏
坐禅的另一种观法：坐触观法
在行走中修行：行禅
日常练习：训练全面的念
辨明身心缘起：观动机
大路小路都要走：维持正念的持续
基础性的止禅：四护卫禅
修行进阶：体悟无常、苦、无我
体证涅槃：内观的深化
第柒章　发掘正念的宝库：自我精神调控法
正念在西方的发展：正念的现代应用
正确面对生活的压力：正念减压疗程
正念防治抑郁症：正念认知疗法
正念的广泛应用：关于正念的其他心理疗法
放松紧绷的神经：正念治疗神经衰弱

看清事物的本质：正念治疗焦虑症
放开缩紧的心：正念治疗强迫症
酣畅淋漓地睡一个觉：正念治疗失眠
附录一　大念处经
附录二　念处经

本书阅读导航

节主标题
本节所要探讨的主题

图解标题
针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

书名与章节序号
本书每章节分别采用不同色块标识，以利于读者寻找识别。同时用醒目的序号提示该章在本书中的排列序号。

插图
将较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量理解原意。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

图表
将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

正文小标题
明确揭示正文中每一段文字的思想内容。

第壹章

正念

佛陀心理教法的核心

正念是指与佛法相应的正确的观念，指的是心念专注于正法，不起与贪、嗔、痴等诸烦恼相应的妄念。在佛教中，正念即是四念处、念根、念力、念觉支，与佛教的许多教法有着互相含摄的关系，是佛教极为重要的修行方法之一。



图版目录

佛陀开示四念处

念是一种记忆

正念的两个方面

四所缘

三十七菩提分

七觉支

五根平衡

五根与五力

通往涅槃的八条途径

三学与八正道

正念与正定

从佛祖悟道讲起

正念教法的起源

《大品》中说：“为净众生，为除悲愁，为减苦忧，为得圣道，为证涅槃，单一道路，即四念处。”

觉悟和开示

关于正念教法的由来，许多佛经都有记载。《阿含经》中说，佛陀在尼连禅河边的“羊群榕树”下悟道之时，生出了这样的想法：“使众生得以净化，消除悲伤和忧愁，减少痛苦和忧虑，成就正道，证得涅槃，单一的道路就是四念处。 四念处是什么呢？就是比丘于身观身而住，于受观受而住，于心观心而住，于法观法而住，热忱、正知与正念，去除世间的贪欲与忧恼。”

这就是说，佛陀在解脱成佛的那一瞬间，便悟得念处的最初概念，并了知四念处就是通往究竟涅槃的单一道路。其中所讲到的使众生清净、超越忧愁与悲伤、灭除痛苦与忧恼、成就正道与现证涅槃，便是修行四念处所获得的利益。后来，佛陀居住在一个叫剑磨瑟昙的地方，那里水源充足，风景宜人，佛陀在城外的一个树林中向那里的人们开示了四念处的教法。那里的人们通常都精勤地运用正念在他们的日常生活中，即使连奴隶也在谈论正念的修行法。于是，佛陀开示了含义深奥的《大念处经》，并教给人们修行的方法。

佛陀对阿难尊者的劝诫

佛陀入灭前的最后一个雨季，他生了一场重病，在病中他希望身在他方的比丘能赶来见他最后一面。他忍着病痛，起身到了一个隐蔽

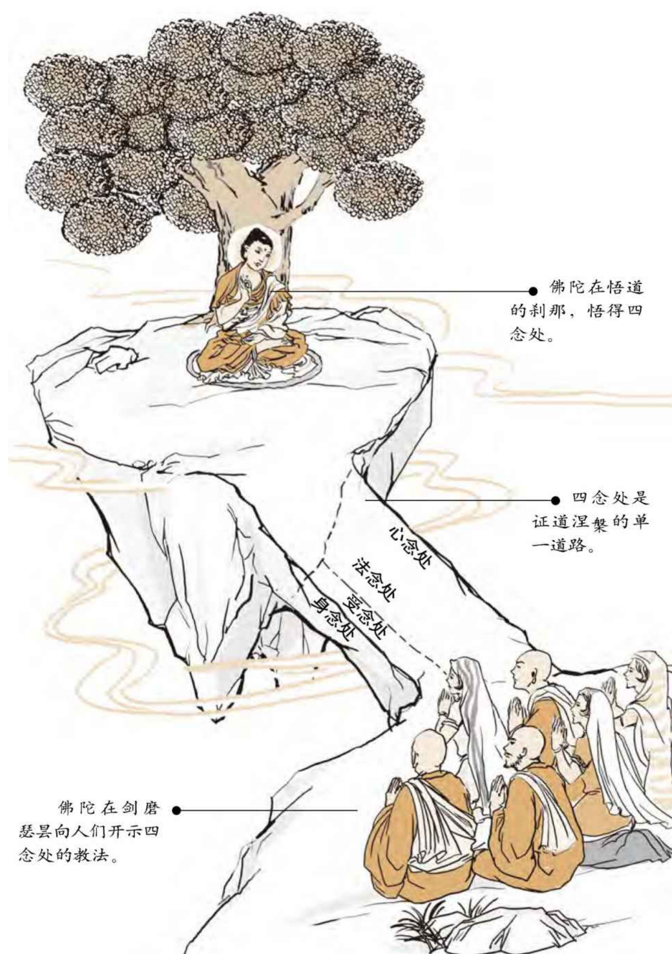
处，一直侍奉在身边的阿难尊者以为佛陀的病有了好转，想到佛陀在入灭前能为众比丘作最后的指导，便露出欣喜之色。

这时佛陀向阿难尊者作出了一番劝诫："比丘于身观身……于受观受……于心观心……于法观法而处，精勤、正知与正念，去除对世间的贪欲与忧恼。……如是修行，皆可达到究竟佛果。"这段话讲的还是四念处的教理。

后来，佛陀的两位弟子舍利弗与目犍连相继去世，当舍利弗的死讯传到佛陀那里的时候，他再次对阿难尊者作了上述劝诫。

佛陀开示四念处

《阿含经》中说，佛陀在尼连禅河边的“羊群榕树”下悟道之时，悟得四念处，之后在剑磨瑟昙向那里的人们开示教法。



什么是念

念是一种注意力

“念”这个字经常出现在佛教圣典之中，是许多修行法门中不可不提的一个概念，那么究竟什么是念呢？

关注和觉知

有人认为，念最基本的表现形式就是注意力，简单地说，就是把心或意识放在某一件事物之上。我们平常遇到一个人或一件事，就会在心中留下对这人或事的印象。如果这个人个性鲜明，或遇到的事物使我们受到某种刺激，我们就会对这人或事产生出关注，在我们的意识之中，这种关注就是最初的念。

我们对身边的人或事都有一个从认识到熟知的过程。第一次碰到一个人，我们心中留下的印象可能只是笼统的，甚至是不清晰的。这就像是一个画家在创作时那样，他要为某人画像，开始时会先要画一些简单的轮廓。

但当接触的次数多了，我们的注意力持续地在这个人身上发生作用，这个过程已经超越了最初的注意，而是有了一个觉知的过程。我们注意到他的相貌、习惯、喜好等细节，觉知这一切，我们对他的印象也在这个过程中逐步加深。这就像画师用粗细不同的线条一笔笔地勾勒，用七彩斑斓的颜料一点点地上色，逐渐对他的创作进行加工和润色，一幅完整的作品就慢慢呈现出来。

念是记忆

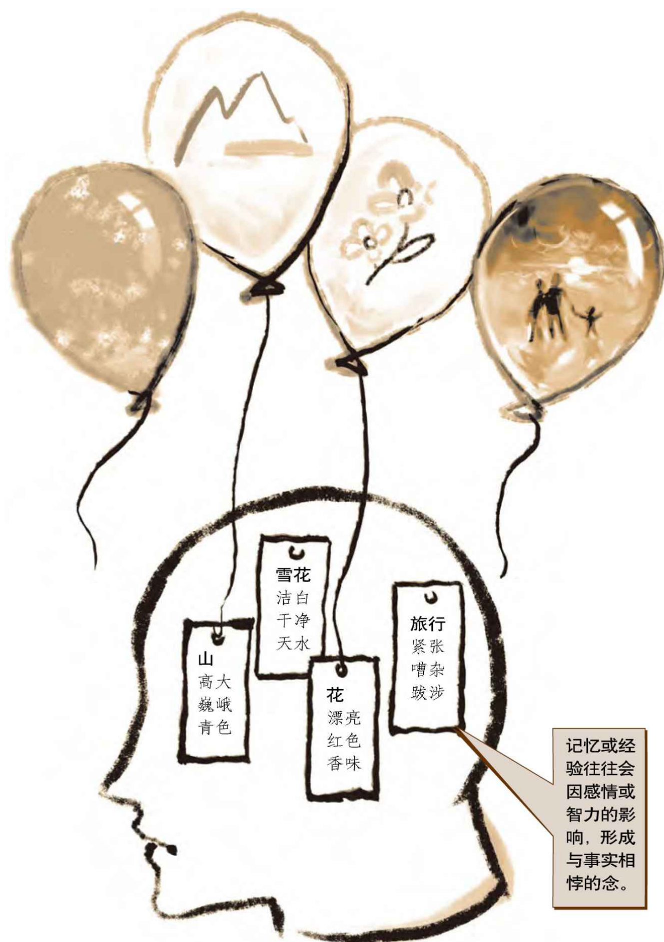
经过上面的认识过程，最后一想到这个人，我们的心中就马上会

调动出关于他的各种特征，这些东西就像是储存在电脑硬盘上的文件，随时可以调出来使用。它们已经成为一种经验，或者叫做记忆、忆念，成为我们思考或想象时的一种参照。 少了它，我们就无法对这个人产生出任何的认知。

因此，我们也可以把念理解为记忆或忆念。但是我们也应该明白，这些记忆或经验虽然经历了一定程度的累积而且范围相当广泛，但依旧是不可信赖的。这是因为记忆或经验往往会受到感情或智力的影响，形成某些偏见甚至与事实相悖的体验。我们的意识永远不可能像机器那样，将感情与理智钉是钉、铆是铆地分开，因此即使掺入了极少的错误因素，也可能导致记忆的扭曲。所以我们要修念，要修正念，这是认知事物的基础。

念是一种记忆

念就像储存的记忆和经验，描绘出我们所经历的事物的特质，成为我们思考或想象的一种参照。



什么是正念

念兹在兹，念念分明

《大念处经》中说："念必须不间断地专注所缘，而且念兹在兹，不眷恋过去，也不攀缘未来，系念于当下。"

念兹在兹

我们可以举一个简单的例子，我们下班刚回到家，像往常一样进门、开门、打开电视、听一听电话留言，发现有一位多年未见的好友打来了电话，于是就准备回一个电话给他。但这个时候，电视里播出的一则新闻吸引了我们的注意力，于是我们便坐了下来，想着等看完这则新闻再打电话。随着电视画面的不停变换，我们完全沉浸其中，把回电话的事抛诸脑后。

等到新闻播完了，肚子也该饿了，于是吃饭、洗澡、上床睡觉。到第二天早上起来我们的目光无意间扫到电话机的时候，才又想起要回电话给那个好友。但这时已是必须马上出门去上班的时间了，打电话的事情只得再次延后。正念就是保持觉照，清清楚楚地觉察当下的存在状态，专注于当下，这也就是念兹在兹的意思。 走路时便把走路当做生命中最重要的事，吃饭时便专心于碗中的食物，不要使心意四处飘走，一心觉察吃饭这件事情，这就是正念。

念念分明

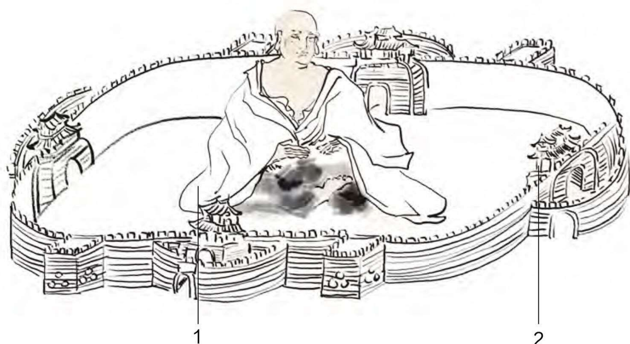
正念还意味着要进行"有意识地觉察"， 这是因为我们知道自己在吃东西，并不等于我们在吃的时候念念分明，专注于吃东西这件事上。当我们的心念模糊的时候，它们就会随意攀缘，会想到今天未完

的工作、接下来见的人或者其他种种。表面上我们还在继续着吃的动作，也知道自己在吃，但心却早已飘移到其他与吃毫不相关的事情上。种种心念层出不穷，继而生出许多无关于吃的感觉，对同事的抱怨、对家人的担忧等情感生了出来。若放任这些念头的滋生，就会给自己带来痛苦。虽然我们还是面对着眼前的美食，却顿时觉得再也无法下咽。

要保持正念，我们就得主动感觉吃的过程，并留意吃的感受以及我们的反应。我们还会注意到自己是否正在专心吃饭，一旦发现自己走神了，就有意识地把注意力带回到吃的过程上。

正念的两个方面

我们可以从两个方面来理解正念，首先是念兹在兹，正念是要清楚地了知当下的状态，把注意力专注于观照的对象上。第二方面是念念分明，这意味着我们要主动地感觉事物的过程。



1 念兹在兹

专注于当下，我们可以把正念比做一座墙高壁坚的城池，念头安住于城中，就把杂念阻在城门之外。

2 念念分明

有意识地觉察，坐在城池中的人要仔细地观照城池中的风景，观照身体、呼吸、威仪等如观城墙上的一砖一瓦，块块分明。


正念是什么呢?


只要你全神贯注地看手中的书，体会读书的乐趣，那就是正念。然后你还会体会到正念带给你的快乐。

念的四个对象

四念处

《杂阿含经》中说：“尔时，世尊告诸比丘：‘所说一切法，一切法者谓四念处，是名正义说。何等为四？谓身，身观念住，受、心、法，法观念住。’”

什么是念处

《中华佛教百科全书》中说：“‘念’指与观慧相应之念心所；‘处’即身、受、心、法四境。于此四境起不净、苦、无常、无我等观慧时，能令念止住于其境，因此称为念处或念住。”简单地说，念处就是安顿心念的处所，是观察、思虑止住之境。

四念处：正念的修习法

四念处又作四念住、四念处观或四意止、四心意所止，即身念处、受念处、心念处和法念处四种修行法门。 小乘佛教对四念处的解释为“观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我”。而大乘的解释略有差异，更多地加入了“空”的概念，大乘的四念处指“观身如虚空、观受内外空、观心但名字、观法善恶俱不可得”。“观心但名字”的意思是说，“心”不过是一个名字，所以心的一切活动实际上与心是没有关系的。

简单地说，身念处就是观身体为不净物，身体内外，充满污秽，没有干净之处；受念处就是观察苦乐的感觉，快乐因痛苦的因缘而生，又产生出新的痛苦，所以世间并无实在的快乐；心念处就是观察心念的无常，念念不息，不会停驻；法念处就是观察法的无我，法为

身、受、心三者之外的一切，法没有自主自在的性质。

四念处的层次

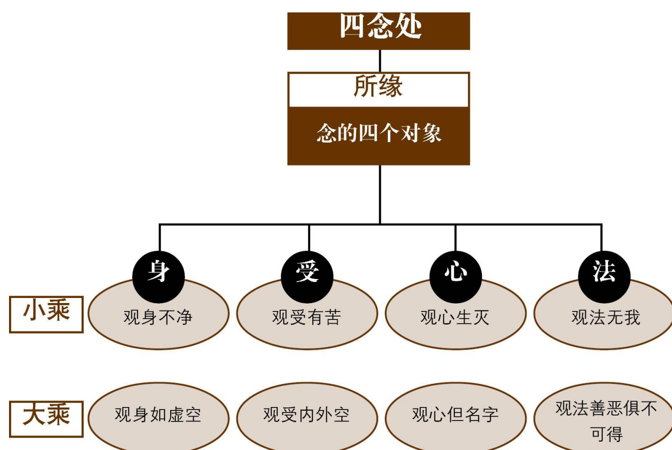
在《阿含经》中，四念处指的就是正念：“云何为正念？谓比丘内身身观念处，精勤方便，正念正智，调伏世间贪忧；外身身观念处，内外身身观念处，内受、外受、内外受，内心、外心、内外心，内法、外法、内外法观念处，精勤方便，正念正智，调伏世间贪忧，是名比丘正忆念。”其中将身、受、心、念四个心念所缘的对象各自分为内、外、内外合等三个层次。

其中内身就是指自己的身体，外身指的是自己之外的其他人或众生的身体，内外身则总括自己和他人等一切众生的身体，有时还将外在的山河、大地等也包括在其中。受、心、法三层的意义亦是如此。

四所缘

四念处就是四个要观察的地方，四个心要放的地方，是把心安住于身、受、心、法四个所缘上进行修行。





念在佛法框架中的地位（1）

七觉支

《杂阿含经》中说：“尔时，世尊告诸比丘……立心正住于四念处，修七觉支，得觉无上正尽之觉。”

心灵的觉悟等级

七觉支包括念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、舍觉支、和定觉支。所谓觉支，指的就是觉悟的部分，是达到开悟之前的修行项目。“觉”就是觉悟、智慧的意思，在佛教中又称为菩提。“支”就是分类、类别的意思。“七觉支”合起来就是指能够达到佛教所说的彻底觉悟，彻底解脱的修行类别或修行等级。

禅修的过程与七觉支是分不开的，我们依靠它来达成修行的目标。当七觉支成熟的时候，我们的智慧也就获得了圆满。七觉支达到圆满，我们便能永远保持清醒的头脑和觉悟，不再被世间的一切人、事、物所迷惑。

念觉支

正如我们前面所说的，我们的心要摆脱烦恼忧虑的方法就是修行正念。如果把我们念念不断的心比做事务繁忙的国王，那么正念就像是为国王管理财务的大臣。国王没有办法一一清点自己拥有的财富，只有依靠大臣的帮忙，才能厘清国库中有多少兵器、粮食、珠宝等。国王依照大臣报上的数据来作出决策。

我们的心依靠念来分辨事物的好与不好，因此念的修行是七觉支修行的基础，如果缺乏念，其他的觉支也不能发展。 念觉支就是我们

对自己的身心状态很熟悉，对自己的身、受、心、法也很清楚。保持正念，我们在做任何事情的时候，才可以胸有成竹，头脑清晰地作出抉择。

我们在看东西的时候全心全意地看，在听别人说话的时候全神贯注地听，每一动作都不要心不在焉。同时我们还要觉知，以前所做的事，以前所说的话，构成我们的记忆，形成忆念。忆念就像大臣的报告一样，把忆念当做我们现在所做的事、所说的话的参考，做到不昏沉，不散乱，这就是正念。

择法觉支

有了正念我们才能活在当下，念在人在。这样我们才能再进一步来择法，选择下一步要如何来进行。我们才知道，我们到底欠缺什么，需要改善什么。应该注意什么，这叫做择法。我们若能随时头脑清楚，随时心知肚明，随时都有正念，做每一件事都能由衷、诚恳地去做，我们的心始终处于平静的状态下，这样才能选择正法，选择我们要走的路。

正念是抉择正法的智慧，让我们觉察当下的身心状态以及所处的情境，然后通过智慧的洞察，把偏执剔除出去，看清事物的本质，作出正确的选择。

精进觉支

精进即努力而不懈怠之意，精进觉支就是指通过努力而坚持不懈的修行，达到解脱的修行境地。不论做什么事都勇往直前，遇到困难的时候不逃避，勇于面对，想办法去解决，这样事情才会成功。精进觉支就是在面对痛苦或困难的时候，有咬紧牙关坚持到底的毅力。

保持精进的态度，不断提醒自己，要尽可能地修持正念。每时每

刻、做每一个动作、每一件事情，都可以精进，都要提起正念，不允许自己心神散乱，不让正念有片刻的散失。

喜觉支

喜觉支指因悟得佛法而心生喜悦之情，即通过精进修行而明心见性，去污还净，内心得到从未有过的喜悦。这里所说的喜悦不是欲望得到满足时的高兴，而是法的喜悦。

我们所追求的高级住宅小区、豪华座驾、丰厚的收入等，都不过是感官上的觉受，并不能带给我们心的清净和满足。只有内心的喜悦和自在才是更真实的。只有对生命中的种种境遇无所挂碍，对诸行无常有正面的看法，我们的身心才会变得轻盈敏捷，充满活力。

轻安觉支

轻安是在不安与懊恼的心都消失之后生起，因此轻安觉支也称除觉支。由智慧觉悟和身心清净所带来的改变是明显的，贪嗔杂染渐渐从心中清除出去，心理上累积已久的压力和情绪、扭曲逐渐被净化，身心自然变得安宁自在。

舍觉支

舍就是要我们的心放下一切，坦然地、不造作地安住当下。不必勉强观察，等到心静下来，自然见到当下的事物的本质。在日常生活中面临棘手的问题时，做决策的人都应该保持不偏不倚的态度，要保持正念，智慧才能产生出来。不执著于自身的好恶，秉持客观的态度，这就是舍。

定觉支

专注是在做事情的时候不分心、心神不散乱的能力。在日常生活中，以正念正知保持专注力，让心念止于安静的状态，这样才会事半功倍。心念安静寂止，就能够有直觉洞察事物的实相，最后才能获得消除痛苦执著的智慧。

三十七菩提分

三十七菩提分 →进入涅槃境界的三十七种修行方法。

四念处

身念处： 指观身不净。

受念处： 指观受是苦。

心念处： 指观心无常。

法念处： 指观法无我。

四正断

律义断： 已起恶不善法令断。

断断： 未起恶不善法令不起。

修断： 未起善法令生起。

防护断： 已起善法令增益。

五根

信根： 信奉佛法。

精进根： 精进努力地扬善弃恶。

念根： 正确的忆念。

定根： 控制精神状态。

慧根： 认识事物本质而体悟佛理。

四神足
欲神足： 由意欲之力获神通自在力而觉悟。
勤神足： 由精进努力获神通自在力而觉悟。
心神足： 由心念之力获神通自在力而觉悟。
观神足： 由智慧观想获神通自在力而觉悟。

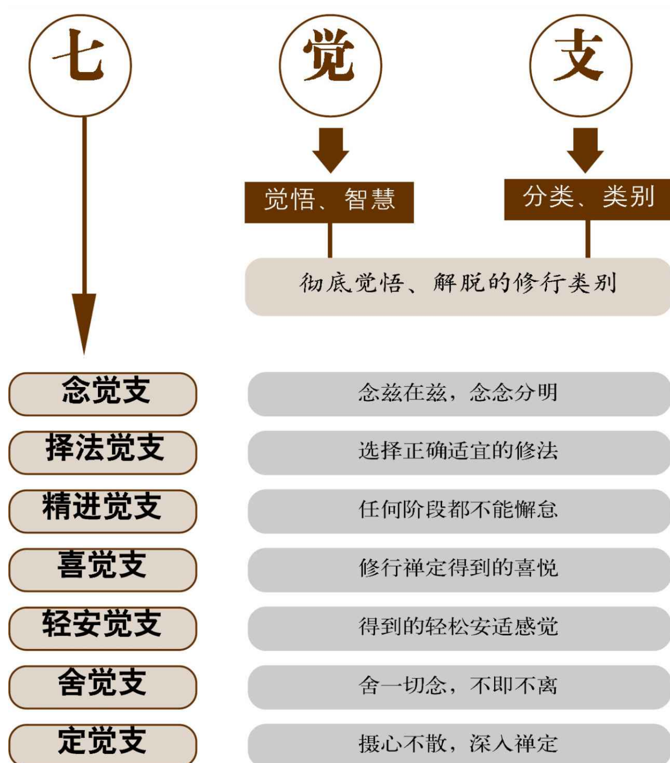
七觉支
择法觉支： 以智慧简择力去假存真。
精进觉支： 努力修习。
喜觉支： 得真善法而喜悦。
轻安觉支： 身体保持轻松安宁。
舍觉支： 舍弃妄执。
定觉支： 抑制精神散乱。
念觉支： 回忆念诵佛法。

五力

信力： 增长信根摧毁不正信等烦恼。
精进力： 增长勤根摧毁懈怠等烦恼。
念力： 增长念根摧毁失念等烦恼。
定力： 增长定根摧毁散乱等烦恼。
慧力： 增长慧根摧毁无明等烦恼。

八正道
正见： 正确地认识事物。
正思维： 对事物要有正确的思维。
正语： 有正确的语言。
正业： 有正确的行为。
正命： 采用正确的方式谋生。
正精进： 止恶行善，向解脱精进。
正念： 保持对事物的正确观察和思维。
正定： 正确控制自己的精神状态。

七觉支



七
觉
支
觉悟、智慧
分类、类别
彻底觉悟、解脱的修行类别
念觉支
念兹在兹，念念分明
择法觉支
选择正确适宜的修法
精进觉支
任何阶段都不能懈怠
喜觉支
修行禅定得到的喜悦
轻安觉支
得到的轻松安适感觉
舍觉支
舍一切念，不即不离
定觉支
摄心不散，深入禅定

念在佛法框架中的地位（2）

五根与五力

《杂阿含经》中说：“一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。尔时、世尊告诸比丘：‘有五根，何等为五？信根，精进根，念根，定根，慧根。’”

五根

五根指信根、勤根、念根、定根和慧根。根即能生、增长的意思，佛教认为修行此五法，能产生和增长一切善法，这五种法是生起一切善法的根本，所以称为“五根”。

信根指修行者必须坚定对佛教的信仰，坚信佛教所说的“四谛”等教义是真实之理，并由此发起修行之心，坚信按佛教教义所规定的方法修行，就能获得彻底的精神解脱，得到无上觉悟。

勤根也称为精进根。指在坚定对佛教信仰的基础上，坚持佛教的修行方法而不懈怠，精进是努力、奋斗，激起力量，修行的过程一定要有精进，才能不怠惰放弃。

念根指一心专注，忆念佛教所说的正法，依法修行而不忘失。具体地讲，就是用四念处的修行法来培育正念与智慧。

定根即于佛法修行时，使心专注于一境而不散乱，定就是“禅定”的意思。聚集正念于观照目标之上，不分心、不放逸、不散乱，达到心的稳定与平静。

慧根是指能正确地认识和掌握佛法，并能以佛教的观点来观察和

认识世界。以正念如实地去观照事物的本质，从而得到有关事物的真相，这种经验即是智慧。当智慧在培育起来后，我们就可以用它来对治一切痛苦和修行的障碍。

信就是目标；进就是努力践行；念就是活在当下的正念；定就是于事于理明达，不动其心，专一于信，心无旁骛；慧就是通晓事理，圆融所见，能于己信，渐渐了达。我们可以把五根比喻成五种操纵驾驶顺畅的因素。信根就如引擎，精进根为汽油，念根为好的司机，慧根就是良好的驾车技术，定根为司机持续关注于路上景物，好比前头的车灯照射路景的作用一般。

念根

修行念根带给我们的是一种心灵力量，它帮助我们增长信根，精进并助长正念。保有正念，我们的心不会离开所缘，会不断专注于一件事情上，不会分神顾及其他。不论是在走路、吃饭还是工作、休息，都可以全心专注于当下正在进行的事情上。

这样专注的态度慢慢养成习惯后，不论行、住、坐、卧，不管是什么情况，我们都能做自然的修行。不论是在打坐，还是在其他任何事情，我们的心都不会散乱放逸，只要烦恼一出现，就会马上觉察到，不会让它们控制我们的心，迅速把心拉回到正念之上，让我们的心安住于清净之中。在这种情况下，定和慧就会出现，成就我们的修行。

五力

《大智度论》中说："五根增长，不为烦恼所坏，是名为力。"意思就是说，因为修习信根等五根，而增长五种能够维持修行，获得解脱的力量，也就是五力。五力是配合修习五根而产生的，所以五力与五根一一对应，分别为信力、精进力、念力、定力和慧力。

信力指对佛教信仰的坚定虔诚，由修习信根而增长，能破一切疑惑、不坚定心和一切邪信；精进力是因修习精进根而增长之力，能断诸恶，能破除一切修行者在修行过程中可能产生的所有懈怠；念力指因修四念处而使正念坚定，破除一切不符合佛法的邪念的力量； 定力是因修习定根而增长的禅定力量，能破除各种妨碍专注一心修行的胡思乱想；慧力是修习慧根而增长的，使修行者能够按佛法来观察、把握世界本质的能力。

五根与五力的关系

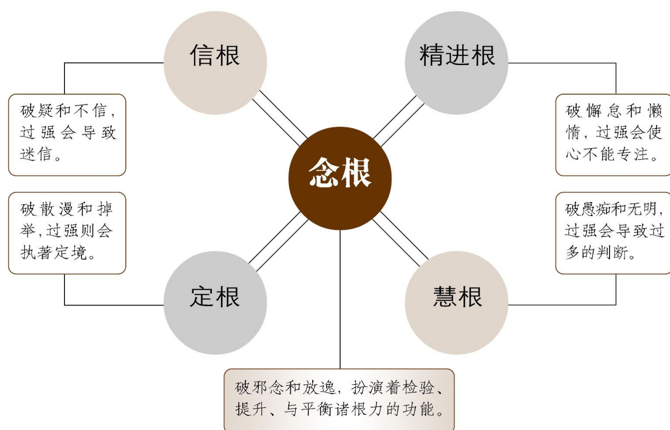
五根是学佛的道路与等级，而五力是依据五根的修行而来的决心和精进的力量。五力是修五根而起，配合修习五根，维护五根增长的力量，两者是相辅相成的关系。

五根圆满的快慢决定于五力的大小。信的圆满，来自于决心的力量；精进的圆满，来自于坚持不懈、永不停止的力量；念的圆满，来自于深思熟虑、信心增强的力量；定的圆满，来自于一心不乱、宠辱不惊、稳如泰山的力量；慧的圆满，来自于洞彻万物、灵光四射的力量。

两者的修行十分相似，但结果略有不同。据《杂集论》解释，五根与五力在修行时，所缘之境、修习的自体都相似，但两者的结果却不同。相对而言，在克服修习过程中的障碍，破除一切修行过程中的不利因素方面，五力较五根功能更强一些。

五根平衡

五根必须平衡发展，才能使圣道修习圆满，它们的平衡关系可用一个十字圆轮来说明，轴心由念根来带动。其中，信与慧、定与精进的平衡是最为重要的。



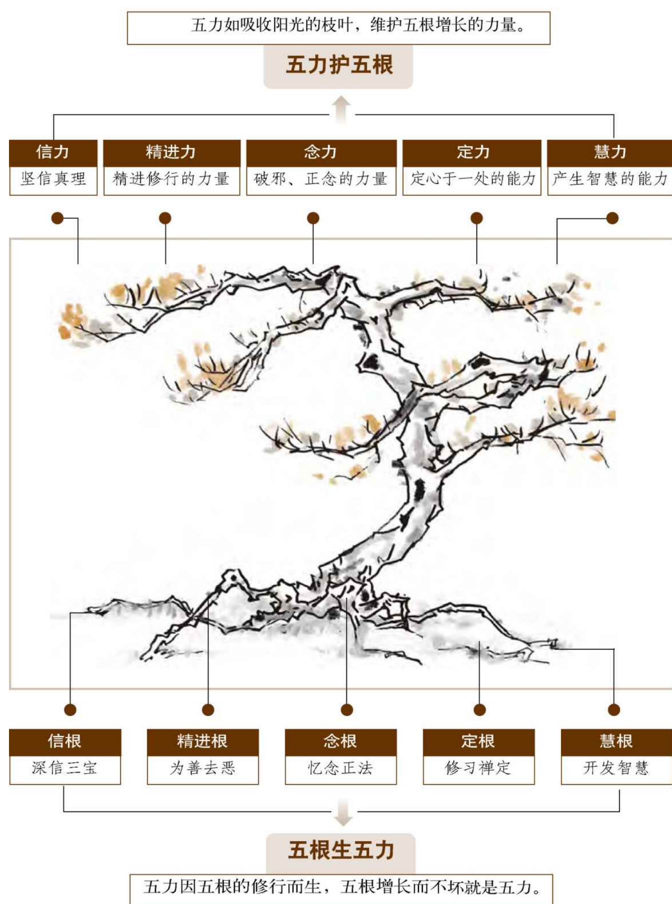
五根如驾驶



我们可以把五根比喻成五种操纵驾驶顺畅的因素。信根就如引擎，精进根为汽油，念根为好的司机，慧根就是良好的驾车技术，定根为司机持续关注于路上景物，好比前头的车灯照射路景的作用一般。

五根与五力

五根是学佛的道路与等级，而五力是依据五根的修行而来的决心和精进的力量。



正念在佛法框架中的地位（1）

八正道

《宝积经》六十八偈曰："斯诸世间天人众，生死苦恼之所逼，愿度群生于有海，演说八正大船路。"

八道船与四念处

八正道亦称八支正道、八支圣道或八圣道，"八正道"的意思就是达到佛教最高理想境地——涅槃的八种方法和途径。"正"的意思就是尽离邪非，"道"指的是通达不生不灭、寂灭最乐之境的道路。修行八正道，便可以脱离痛苦，断除烦恼，得到真实的快乐。佛经中将八正道比做船筏，它可以将众生从迷误的此岸渡至觉悟的彼岸，因此，八正道也被称为八道船、八筏等。

八正道分别指的是正见、正思维、正语、正业、正命、正勤、正念和正定。要修行八正道的法门，就必须修行四念处，八正道要靠四念处的修行才能成熟。按佛教的说法，四念处是八正道重要的资粮。没有四念处的修行作基础，八正道就不能成熟， 我们便无法达到涅槃的境界。

简解八正道

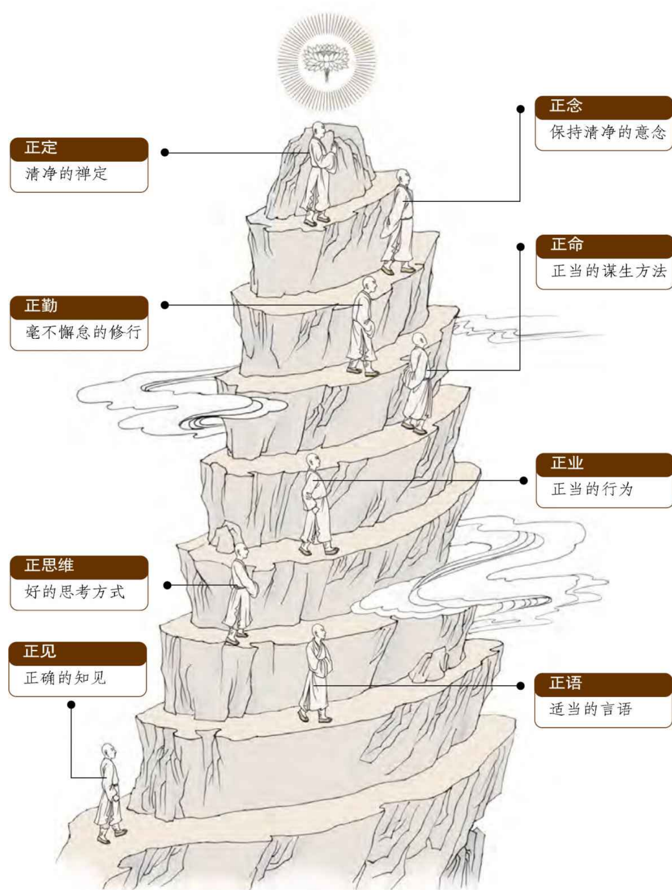
八正道为佛陀悟道后第一次说法时所传的教法，其中以正见居首。正见是我们认识宇宙人生的真相的正确的知见。拥有正见，我们才能对是非、善恶、真伪作出正确的思考和判断。

正思维又称正志、正欲、正觉等，好的出发点和思考方式可以使事情按照计划顺利进行直到成功，这就是正思维的作用；正语又称谛

语、顺理语，言语是表达心声的工具，说话真诚有礼貌，言辞合乎事理，是内心纯正的一种体现；正业又称正行、谛行等，意思就是正当的行为，不可有杀生、偷盗、邪淫等一切邪妄的举止；正命即正当的经济生活和谋生方式，不能从事不道德性的工作来维持生活；正勤又称正精进、正方便等，不论修哪一正道，都是要精进，不精进就如逆水行舟，不进则退；正念又称谛意，正念要坚固，才能抵抗外境物欲的诱惑，坦然身处物欲横流的世界中却能做到出淤泥而不染，保持清净的意念； 正定即以正确的禅定集中意志和精神，一心专注于所缘的事物，遇到困难挫折，能够沉着冷静，运用智慧去判断和解决事情。

通往涅槃的八条途径

八正道是达到佛教最高理想境地——涅槃的八种方法和途径，就像盘旋而上的八个阶梯，引领修行者走上成佛之路。



正念在佛法框架中的地位（2）
三学之定学

《楞严经》中说："所谓摄心为戒，因戒生定，因定发慧，是则名为三无漏学。"

戒、定、慧三学

戒、定、慧三学又称三无漏学，是学佛修道的基础。

戒亦名戒律，是修道者修身治心的规范，通俗一点说，就是不做任何的恶事，如不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语等，并且能积极地做好事，比如帮助他人、对他人好言相待等。

定又称为禅定，心念不受外境和内在的心境所影响就称为定。这里的"外境"指的是外在的诱惑、打击、刺激、情绪失控等种种烦恼，这些因素常会使我们生起悲、喜、贪、怨等感受。内在的"心境"是指对自己过去的回忆，对未来的期待以及目前心中浮现出来的种种妄想和杂念。我们的心能够不受外境和心境的牵动而散乱，就是定。

慧即智慧，是由定力所证得的大智慧，即无漏智慧。佛教认为，我们人人都具有真如佛性，只是受了妄念的遮蔽，如果用持久的定力将妄惑扫除，回归正念，便能证得无上的智慧。

八正道即摄于戒、定、慧三学之中。正语、正业、正命是佛教的行为准则，为戒所分摄；正精进、正念、正定为定所分摄；正见、正思维为慧所分摄。

正念修定

修定的行者先要找一个目标作为修行的对象，也就是所谓的“所缘境”，　然后把心神意识专注在这个对象之上，只要一发现注意力有分散的状况，便想办法把它找回来。最后，我们的心就像被拴在柱子上的猴子安静地待在柱子旁边那样，安住于清净之境而不会再散乱了。这就是定的境界。

修行的对象可以根据各人的情况进行选择，如有人观想一尊佛，有人是把注意力放在呼吸上，有人则是观日月星辰、红橙黄绿等不一而足。这些对象可以是我们在心中假想出来的一个相，并不一定是出现在我们眼前的事物。但是，如果我们能把身心当下的状况作为修行的对象是最好的了，把当下心念或身体的动作作为修行的对象，并与正见相应，这就是正念。这样的正念很容易成就正定。

我们经常处于一种身心分离、思绪纷乱的状态，手里做着一件事，心里却想着另外一件事。吃饭的时候想工作，工作的时候想下班去休闲，身心无法达到统一，这样便不是正念的状态，要在这样的状态中修定自然是很困难的。如果心中的念头与手边所做之事达到统一，正念相继，修定就会变得容易些。

需要说明的是，正念相继并不等于只有一个念头。例如我们用数息的方法修行时，至少还有三个念头存在，并且在不断地交互进行：我在数呼吸、呼吸、呼吸的数目。入定指的也就是前一个正念“呼吸”与后一个正念“呼吸的数目”念念相继，而不是说把两个念头合成一个。

修行正念的成就是正定

正念修行的成就是能得正定，换句话说，正念的修行有了成就，定才能成就。如果我们没有正念，我们的心便是散乱的，思绪总是飘移不定的，那么入定是不可能的事。

真正的定是建立在缘起观念的基础上的，思维模式不离正见、正思维，身、口、意也调整得恰到好处，意念随着修行逐渐与正见相应，保持正念，那些烦忧我们心神的因素就起不了作用了。我们的心不受外境与内在心境的影响，就不会散乱，自然就容易入定。

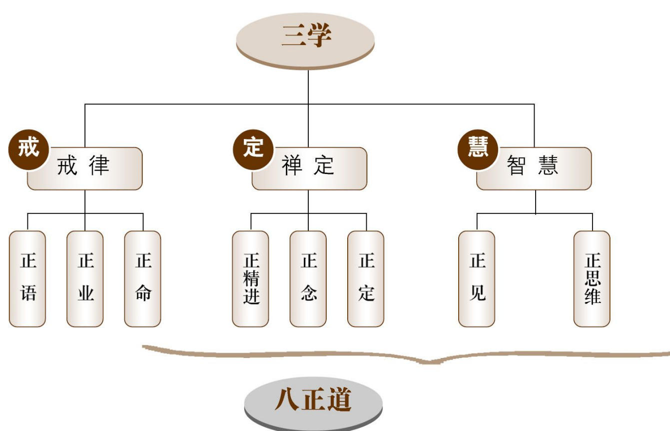
佛教认为，我们的心本来是清净的，或者说本来是“定”的，只是由于受到无明的杂念执著所扰，才会不定。有了正见，然后把身、口、意的染污除去，正念相继，我们的心自然就回归到“定”的清净状态之中。我们说每一句话，做每一件事，产生每一个念头，都在正念之光的照耀下，不被邪见错觉所染污，我们的语言、行为和思想就不会受到伤害和影响。那么不论是在吃饭穿衣，做些每日必做之事，还是在做其他更重要的事情，正念和定都会提供给我们强大的精神力量。

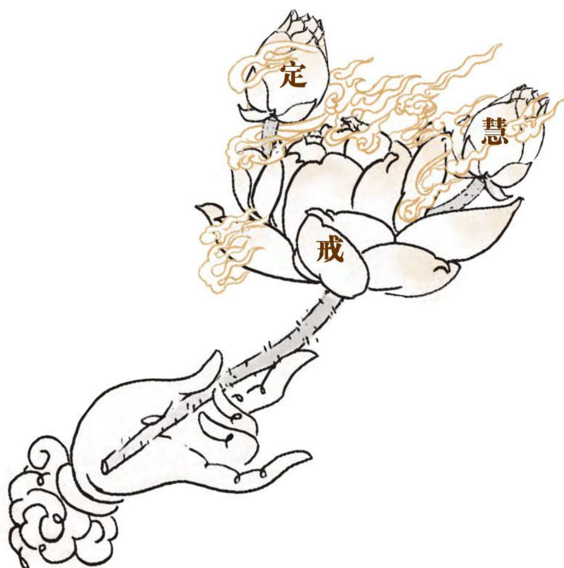
正念与戒、慧

戒亦有正念之意，戒的本质就是正念。戒并不是什么人或什么事强加于我们身上的，而是我们在正念修行的基础上因内在的慧而升起的。戒不是形式主义，拘泥于形式而不理解戒的本质，修行是没有成就可言的，反而会产生更多的执著。

而慧则来自于我们对身体、感受、心灵和思想以及世界上的万事万物的真实了知，慧的基础就是念念分明的正念。没有正念，就不可能产生了解万物本质的智慧。

三学与八正道

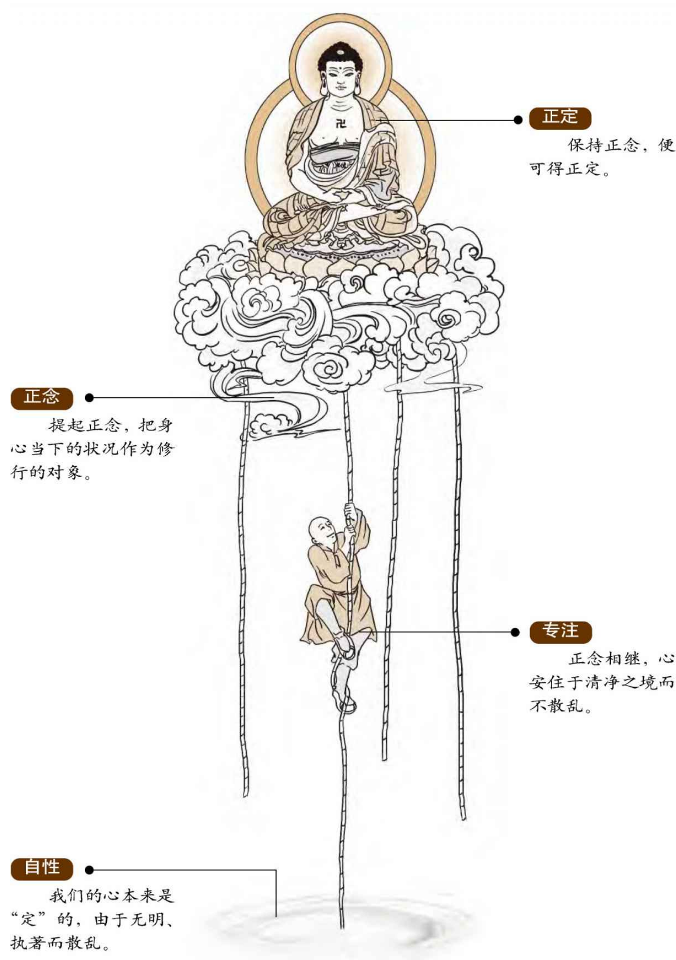




戒、定、慧是修习佛法的总则，一切佛法都不离戒、定、慧。清净无染就是戒，寂然不动就是定，观照无碍就是慧。三学是自心一物的三面，圆融而不可分离。

正念与正定

正念修行的成就是能得正定，保持正念，烦忧我们的心的因素就起不了作用，自然就容易入定。



第贰章

活在当下

正念带来奇迹

正念就是保持觉照，清清楚楚地觉察当下的存在状态，从日常生活的一举一动开始，我们清楚地了知自己的身心，体验生活每时每刻的美好，让我们从痛苦之中拔足而出，了悟生死，直至涅槃的境界。这就是正念的奇迹。



图版目录

当下的法

正念与失念

正念体验生命的美好

觉知与妄念

把心握在手中

顶竿杂技的启示

正念：抛开痛苦与欲乐

正念让我们感受万物的美好

修行四念处的七种利益

正念如灯

生死一如

生死轮回与解脱

觉知死亡

通往涅槃的单一道路

庭间柏树子

觉知自己正在做的事

有一僧问赵州禅师："菩提达摩祖师为什么要到中国来？"答曰："庭间柏树子。"

当下的法

我们修行的目的就是要把心从过去和未来的思虑中摆脱出来，安住于当下，回归清净的本性。我们要清楚地知道自己现在正在做的事，了解我们的内心状态，对周遭发生的事物和环境有清醒的认识，这就是我们常说的活在当下。

怎样才能活在当下，首先就是要有正念，换句话说，正念就是当下的法。观照生活中的一举一动、一言一行，让我们每时每刻都保有正念，就是活在当下。　比如当我们吃饭时，要这样想："食物通过我们的嘴巴进入我们的身体，我们要善用这些食物，这是大自然赐给我们的最好的礼物。"当我们在清晨散步时，我们要这样想："我们能够看到初升的太阳，呼吸新鲜的空气，感受露珠在绿草间滚动的韵律，这是一件多么美好的事啊！"这就是正念。

如果我们对正在经历的事情麻木不仁，视而不见，或者对日常生活没有清楚的觉照，那么我们只会让生命的美好从身边悄然溜走，而那些痛苦的折磨倒像是洪水猛兽般吞噬我们的身心。

赵州禅师的启示

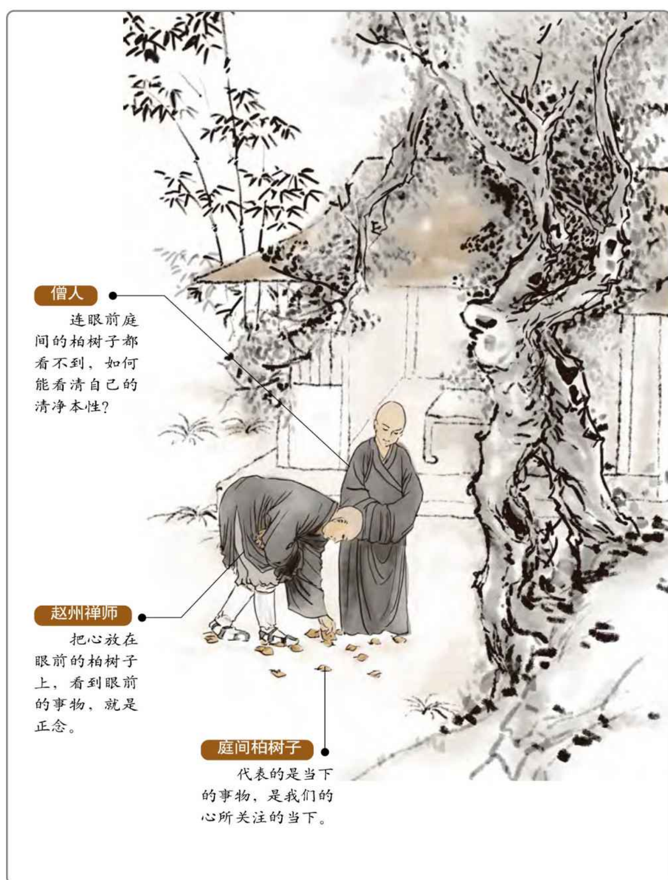
有一名僧人这样问赵州禅师："菩提达摩祖师为什么要到中国来？"禅师回答说："庭间柏树子。"赵州禅师并没有正面回答僧人提出

的问题，而是给出一个看似毫无相关的答案。但仔细思量，禅师的答案正是给僧人的启示，如果我们连眼前庭间的柏树子都看不到，如何能够看清自己的清净本性，那么想其他的事有什么用呢？如果我们连当下正在经历的事情都视而不见，听若罔闻，还谈什么修行呢？庭间柏树子不是掉在庭间的某一棵树子，而是代表着当下的事物，是我们的心所关注的当下。

同样的故事讲给不同的人听，听的人会得出许多不同的结论。粗略读故事的人往往听得一头雾水，但若静下心来，抛开所有的杂念，把心沉浸于现在所听到的故事中，那么我们就会得到心灵的启示。

当下的法

正念就是当下的法，观照生活中的一举一动、一言一行，让我们每时每刻都保有正念，就是活在当下。



水底的卵石

平静地感知一切

《维摩诘所说经》中说：“有疾菩萨，应做是念。今我此病，皆从前世妄想颠倒诸烦恼生。”

沉入水底的石头

　　说到正念，我们常常会引用一个比喻，把自己比做水底的一块卵石。试着想一下，如果我们的身心化作一块石头，被扔到一条河中，我们会看到、听到、感受到什么样的景象呢？我们放下一切，安静地沉落在河底的泥土之中，不论河面上的水流是湍急还是静谧，虽然千帆过尽，我们还是静静地待在河床之上的那一颗卵石。

　　正念就如同这水底的卵石一般，或者用佛教的话说，正念的特相就如同石头一样。正念就是沉浸在所修行的对象上，选定目标便不再移动。 比如，我们观呼吸，舒缓地呼吸，观照每一次呼吸，与呼吸成为一体。不管我们选择什么样的坐姿，不管身边发生什么事情，我们一心一意地关注在呼吸上，就如同水底的卵石一样始终不动，不会被河流冲走，不管未来和过去，只想着当下，那么我们就能得到坐禅的安详和喜悦。

安住于正念

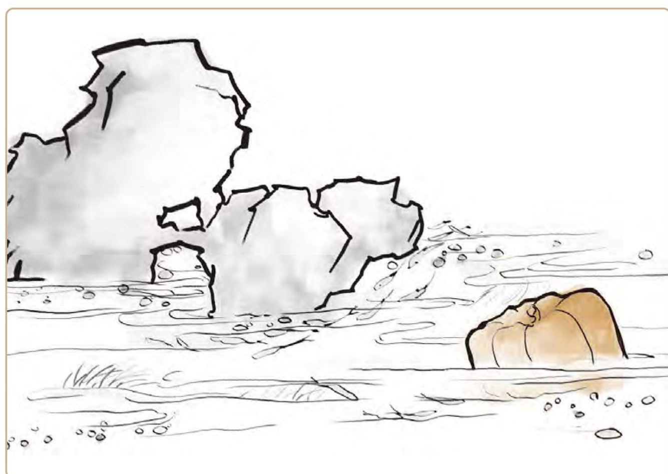
　　佛法讲：“一念不觉生三细，境界为缘长六粗。”意思就是说，当下这念心没有安住在正念上，一个不觉察，就会产生三种细微的烦恼，这三种细微的烦恼进一步更生出六种粗的烦恼，就会带着我们到地狱、畜生、饿鬼道去受苦受难。相反的，如果我们能将这念心转过

来，安住于正念上，身心就会很安定，人的一生也一定是愉快光明的。这和水底的卵石告诉我们的道理是一样的。

比如我们喝茶，我们保有正念，把心放在喝茶这件事上，认真地觉察喝茶的动作、茶的味道，就会体味茶香，感受苦尽甘来的余韵，体会喝茶带给我们的喜悦。但是如果我们不能保有正念，一任思绪起伏，忽而想着工作上的烦扰，忽而生起出外旅行的念头，完全忽略了当下正在做的喝茶这件事。我们的心无法如卵石般沉浸河底，而是随着波浪载浮载沉，随波逐流，那么恐怕到杯干茶尽之时，我们也无法真正体味其中的快乐。

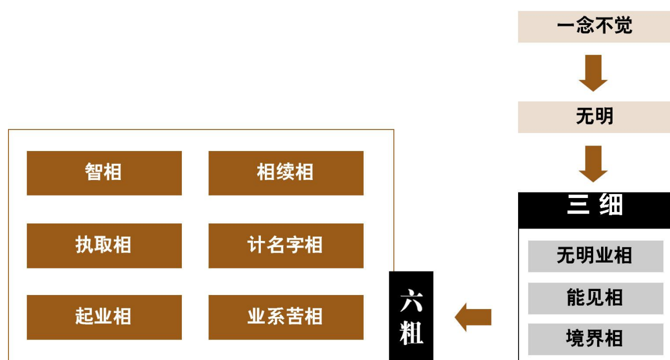
正念与失念

我们用石头与南瓜来比喻正念和失念。拥有正念就像石头那样虽经流水冲刷却住定不移，而失念的心就会像南瓜一样四处漂走。



三粗与六细

佛经用“一念不觉生三细，境界为缘长六粗”来说明没有正念而生的烦恼。这里的三细、六粗指的就是各种烦恼。



石头的另外一个比喻

体验生命的每一刻

《虚云和尚法汇》中说：“若无妄想，亦无话头，空心静坐，冷水泡石头，坐到无量劫，亦无益处。”

正念不是无念

我们说要提起正念，抛开虚妄杂念，把心安住于所缘境中，并不是说要消灭一切念头。正如一行禅师所说：“坐禅不是为了在概念与分别中思考、反省和迷失，坐禅也不是为了保持安静不动，像石头或树干那样。”如果我们把安住清净理解为无念，那么就从妄念丛生的极端落入了枯坐怠惰的另一个极端。

这就是关于石头的另外一个比喻，其喻义与前一节中所说的喻义截然不同。这里的石头代表的是昏沉倦怠的状态，正念不会因为外部的环境或内在的心境而随波逐流，思绪混乱，这是因为我们心中根本没有提起正念。就比如我们在喝茶，心中也没有想着其他不相关的一切事宜，但也没有体会喝茶的动作、过程，整个人陷入呆滞的状态中，又怎么能够体验喝茶的乐趣呢？

修行亦是如此，心中无念，只是一味地坐在那里，就好像冷水中泡着的石头，即使坐上千百年，也不会有什么成就。禅修是在修心，如果心中毫无念头生出，那还修什么？

体验生命每一刻

修行不是呆板的、呆滞的，而是充满乐趣的事情。 我们的心安住于正念之中，正念是念兹在兹，念念分明，是对所缘的事物进行觉知

的能力。吃饭时想着吃饭，是要体验吃饭的美好，走路时想着走路，是要感受走路的快乐。活在当下，就是去体验生命中的每一刻。

如果像石头一样，虽然历千年而不改其貌，始终陷在淤泥中不曾挪动一步，却从未觉察身边的事物。春天来了不知感受水暖的快乐，秋天来了不知体会秋凉的舒爽，时间就会浑浑噩噩地过去。再去看，石头还是原来那块石头，毫无改变，千年的修行又有什么用呢？如果始终保有正念就不同了，虽然我们的心始终安住其中，但能分明觉知身边的事物，感知春暖秋凉的美好，流水过去了，新的流水又来了，但我们始终在体验当前的流动的事物，那么我们生命的每一刻都曾被认真地体验，这就是禅的境界。

正念体验生命的美好

正念带给我们的是健康的心态以及对生活的体验，只有随正念而行，才能真正体会生命的美好。



随正念前行



正念是念兹在兹，念念分明，却并非一成不变，我们应每时每刻活在当下，随正念前行。

心是富足的田地

觉知的力量

一行禅师说："在觉知的当下，虽然那条河流仍然奔流不息，我们却感到能够自主。"

正念不是心不在焉

　　在修行中，我们要保持身心的平静，并不意味着我们的思绪被雪盖冰封。因此我们说正念不是麻木不仁，也不是心不在焉，而是要用觉知的力量来看清身边正在经历的事情。

　　我们的心不是一块贫瘠的田地，而是富足的、肥沃的。如果把这块田闲置在那里，即使没有长得野草丛生，也不会有丰盛的收获。我们应该这样想，田野之中生长出的一切都可以为我所用。因此，在任何时候，我们都不要心不在焉，即使有愤怒、憎恨、沮丧、痛苦占据我们的内心，我们也不要放弃正念的态度，不要听任其恣意生长。

　　我们给妄念提供生长的空间，让它在我们的心中发挥作用，就会对我们的修行造成阻障。当我们发现妄念之时，就到了觉知发挥作用的时候了。觉知不是要作出判断，评论孰是孰非，谁长谁短，我们不必刻意去净除或保留心中的念，只管让那些心念留在原地就好。我们要做的只是接受生活的原貌，知道它的存在，认清它的本质就可以了。只要做到了这一点，心念自然而然会发生改变。

觉知是阳光

　　如果我们把念比做心的田地上生长出的绿叶，那么觉知就像是普照在绿叶上的阳光，它照亮了我们心中所有的思绪和情感，让我们获

得觉悟。我们的心是富足的田地，绿叶生长于其中，但只有获得阳光的照耀，叶子才能健康地生长。

如果离开了阳光的滋养，绿叶就会变得枯黄败落。如果我们不能以正念来觉知心念，那么妄念便会滋生，占据心田，带来烦恼和痛苦。而就像阳光只是静静地照在叶子上，叶子便能健康成长那样，觉知也只是静静地觉察心念，并不参与其中。我们的心念也会因正念的觉知而发生改变。我们接受了生活情况的原貌，而不需去抵制或沉迷于心念之中。懂得了这一点，我们就会在修行的道路上越走越顺。

觉知与妄念

觉知

就像阳光，照亮了我们心中所有的思绪和情感。



妄念

是我们修行道上的障碍，觉知是对治它们的方法。



1 感官欲乐

执著感官上的愉悦，很难在修行的过程中有进展。

2 对身体的执著

当我们执著身体时，我们就不能超越它。

3 对外在事物的执著

放下各种条件因缘，心才能无牵无挂地体验正法。

4 好吃懒做

好吃懒做，贪睡昏沉，不求精进，怎么能有所成就？

5 执著成就

我们希望修行定力，获得开悟，对此生起执著，反而为心套上枷锁。

心的守门人

正念保护自心

《法句经》上说：“恶乃自作还自受，自不作恶自乃净。净或不净皆自招，无人能使他人净。”

正念与止观

佛教的禅修系统分为修止和修观两大部分。正念有助于止和观的成就，可引领修行者进入甚深禅定或内观智慧。四念处的每个方法都包括止观的修行，修习四念处便是修习止观，四念处的修行和止观的修行是分不开的。

正念可以将我们的心集中在修行的对象上，不让它漂移，从而达到禅定的目标。这时，正念就好像是我们的心的守门人，它肩负着守护心的责任，时时确保我们的心不离开所修行的对象而迷失散乱，掉到漫无目的的妄想中无法自拔。 同时，正念还把那些迷惑我们心神的杂念拦在心门之外，这就是止。而正念还可以观察、觉知、审查我们所修行的现象，直到认清它的本质，产生观的智慧，这就是观。

做一个清醒的司机

我们身边的环境是不可预测的，各种诱惑、愚见、欲望总会从我们身边经过，只有秉持正念，保持内心的觉知，才能分辨真伪，把它们挡在心门之外。这就好像是开车的司机，昏昏欲睡或酒后上路是很容易导致严重交通事故的，即使是一个走神，或接打一通电话，危险便可能来到身边。只有头脑清醒地驾驶，心中别无他想，专心于汽车和路况之上，才能将危险降至最低。我们的心亦是如此，提起正念，

我们的心才不会被散乱和失念所占据。让正念做一个尽忠职守的看门人，我们的心自然会得到妥善的保护。

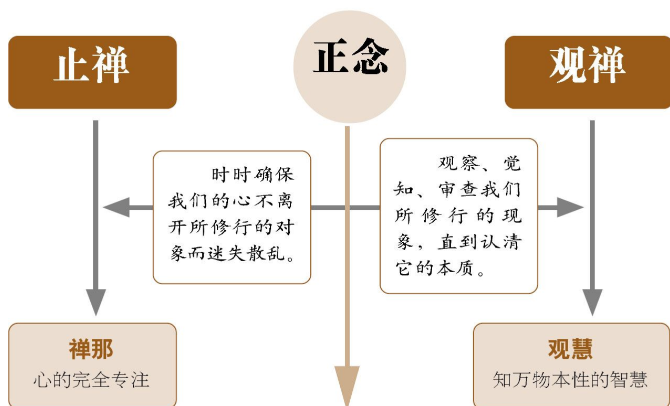
当我们被悲伤、焦虑、嗔恨等困扰的时候，我们需要具有一定的定力来克服这些情绪。不是去抵制它们，而要用正念的觉知来认识他们，看清它们的本性。这种定力也正是通过日常生活中，在观察和辨认一切正在发生的事物的过程中获得的，也就是从日常的正念修习中获得的。在这样的定力培养过程中，正念就像是一个老师，教导我们远离烦恼和痛苦的情绪，使我们的身心变得安详和彻底放松。

把心握在手中

正念可以将心集中在修行的对象上，我们要时刻把心握在手中，清楚地觉知自己的身心，抵挡杂念的侵扰。



正念与止观



竹竿上的特技表演

自护与护他

《相应部第四七相应第一九经》中记载，佛陀对比丘们说：“为了自护，则应当修四念处，为了护他，也应当修四念处，自护则能护他，护他则能自护。”

佛陀讲的故事

有一次，佛陀给比丘们讲了这样一个故事：

从前，有一对在竹竿上表演特技的师徒，师傅用肩膀顶着一根长竹竿，而徒弟则要在竹竿上作表演。开始表演前，师傅对徒弟说：“你在竹竿上面表演的时候，要时时向下留意我、护着我，我在下面也会随时留意你、护着你，这样，我们上下彼此留意，彼此护着对方，在互相扶持之下，我们的表演必定万无一失。”

但是徒弟却对师傅说：“师傅，这样不对！你应当专心护着你自己，将你应当做的做好，而我也应当专心护着我自己，做好我应当做的，我们各自做好自己的动作，这样表演才能完美。”

师傅听了，觉得徒弟讲的也有道理，便说：“你说我们应当各自护着自己，我同意，但我的意思也是这样，因为护着自己，就不会妨碍别人，这就等于护着他人，如果他人都能自护，就不会来妨碍我，也等于是护着我。”

自护而护他，护他而自护

讲完上面的故事，佛陀又对比丘们说：“比丘们！要像那位徒弟

所说的，应当以‘自护’之心来修习四念处，也应以‘护他’之心来修习四念处，比丘们！自护的人能够护他，护他的人也必定自护。”自护与护他是同一的整体，保护自己就是保护他人，保护他人就是保护自己。

我们借由反复修习正念，借由它的禅修发展，借由经常安住于正念之中，自护而护他。 人若常怀使别人快乐的慈心，不侵害他人，便能既保护自己的利益，同时也保护了他人的利益。

我们借由安忍，借由不伤害他人，借由慈悲之心，护他而自护。我们以仁慈的态度对待他人，他人也以同样的态度对待我们，保护他人岂非也是保护了自己的利益？每个人若都能“自护护他”，彼此以慈爱之心相待，不侵损伤害他人，世界将是一派和谐与和平。

顶竿杂技的启示

佛陀为人们讲述作顶竿表演的师徒的对话，说明了“自护以护他，护他而自护”的道理。

自护以护他

借由正念保护自己，才能更好地保护他人。

护他而自护

借由安忍保护他人，才能更好地保护自己。


你应当专心护着你自己，将你应当做的做好，而我也应当专心护着我自己。
你在竹竿上面表演留意我、护着我，我在下面也会随时留意你、护着你。

二鼠侵藤

抛开尘世的欲望

禅诗有云：“四蛇同箧险复险，二鼠侵藤危更危；不把莲花栽净域，未知何劫是休时。”

二鼠侵藤的典故

《譬喻经》中讲了这样一个故事。从前，有一个人在旷野中游玩，突然遇到了一只野象，这只野象发狂似地追着他跑。这人只得拔足狂奔，生怕被大象踩踏而死。情急之际，他见到一口枯井，井边有一株老树，便抓住树藤垂入井中，躲过了狂象的追逐。

哪知刚松了口气，他便看到井壁四角各盘踞着一条毒蛇，吐着毒芯子，沿枯藤爬了过来，逼得他不得不往井底逃。可是一低头才发现，井底蜷卧着一条青色的毒龙，睁着血红的眼睛瞪着他。前不可进，后不可退，这人只好紧紧抓住枯藤，悬荡在空中。进退两难之际，他抬眼一看，只见一白一黑两只老鼠竟在啃食他赖以活命的枯藤，真是雪上加霜。

这时，树藤之上滴下了几滴蜂蜜，他抬起头，蜂蜜便落到他嘴里。他竟一时忘了身边的危险，张大嘴巴，承接着蜂蜜。没想到大树一阵摇晃，树上的蜜蜂纷纷出巢蜇人，而野火也在这时候燃烧起来。

典故的寓意

上面这则典故中的象、蛇、龙等都有着各自的寓意，它们象征着世事无常，象征着生老病死，也象征着世间的诸多诱惑，如果人们不能及早修行，便会落入无穷无尽的轮回之苦中难以脱身。就像典故中

的那个人，虽然躲过了大象的追赶、毒蛇和龙的紧逼，正在遭受着二鼠侵藤的危险，却执著于甜蜜的人间欲乐，倒把身边的危险和痛苦抛诸脑后，最终的结果就是被欲望所吞噬。

“不把莲花栽净域，未知何劫是休时。”不结善缘，不及时修持，不为人服务，不带给人间欢喜，就会被世间之苦所累，沉沦六道苦海之中，怎么可能超脱呢？修习正念正是为了实现这样的超越，把我们从尘世的欲望中解救出来，不再对尘世的诱惑起贪著之心，自在地面对， 见山即山，见水即水，那么纵然前面是万丈悬崖，后面有猛兽相逼，我们的心依旧能够保持清明，不会受其所苦。

正念：抛开痛苦与欲乐

痛苦

大象、毒蛇、龙、鼠象征着人生的危险和痛苦，正念让我们远离痛苦。

欲乐

蜜蜂的蜜汁象征着人间的欲乐，正念帮我们从人间的欲乐解脱出来。

正念

让我们超越自己，远离痛苦和欲乐，保持清明的心。


痛苦
欲乐
正念

一草一木皆是法

感受自然赐予的喜悦

《五灯会元》中说："一切声，是佛声，檐前雨滴响泠泠。一切色，是佛色，觌面相呈讳不得。便恁么，若为明，碧天云外月华清。"

触目皆道

禅宗讲"触目皆道"，一尘一毛，扬眉瞬目，皆是道法。世间一草一木，山水虫鱼，一次低眉，一回转身，处处流露着禅机。这样的思想融合了老庄的"自然"观，讲的是身心融入自然的道理。

苏东坡有一首诗是这样的："溪声尽是广长舌，山色岂非清净身？夜来八万四千偈，他日如何举似人？"那潺潺流动的溪水的声音就是佛陀教法的声音，那青青的远山就是清净的佛身。只要净心倾听，用心观照，世间虫啁鸟鸣，松涛水动，不论什么声音，都是佛陀教法之声，让我们清净心尘。只要净心观看，用心觉知，世间山水花木，一切世相，都可以让我们有所觉悟。

佛法在哪里？它无处不在，无处不有。夜里小孩的啼哭，邻家的犬吠，窗外的风雨声，落花之声，甚至是嬉笑怒骂的声音，都蕴藏着佛法。如果我们懂得这一点，明白自己生活在佛法的世界中，那么还抱怨什么呢，只要我们学会感受自然的美好，那么还怕痛苦做什么呢？

融身心于自然之中

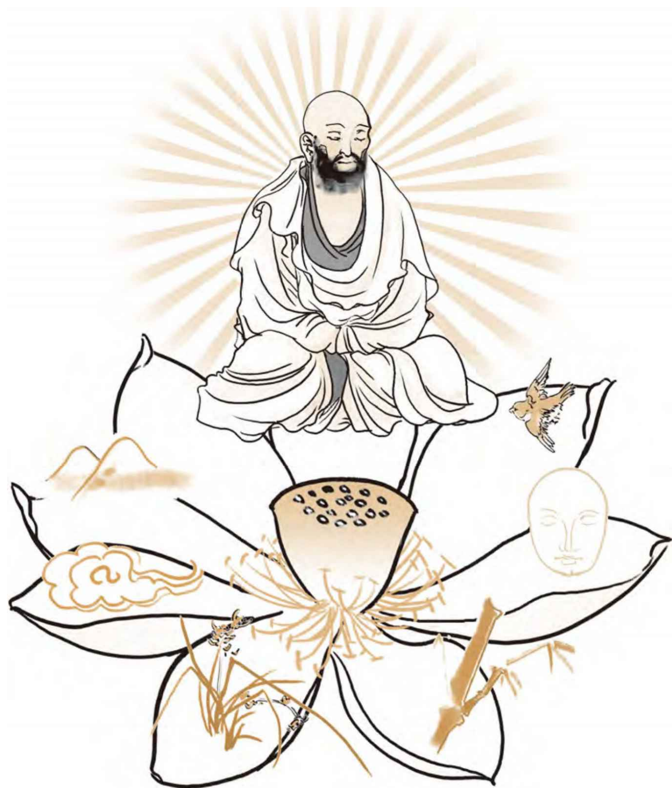
放松身心，感受当下大自然给我们的美好体验，将自己与自然和谐地融为一体，就会真正感受到愉悦。我们很多人在假期中会选择出

去旅游，“回归”自然，放松平日紧张的身心，道理就在这里。当我们站在山清水秀的风景区中，全身心地感受大自然的美好，心无尘杂，把所有的杂念抛却，心灵暂时获得休息，自然地提起了正念，快乐便油然而生。

我们把这样的体验带入日常生活之中，把回归自然看做是对生活世界的回归，与日常生活的融合。 那么在日常生活中，我们同样可以体会到出外旅游所感受到的快乐。即使是每日清晨的散步，只要保持正念，全心安住于当下，感受春暖秋凉，草叶青青，碧空万里，阳光和煦，一切清清楚楚地现于我们的心中，那么简单的散步带来的喜悦并不比长途跋涉到著名景区去散心逊色。

正念让我们感受万物的美好

佛法说，一草一木皆是法。我们在俗世之中不停地追逐外物，却忽略了眼前的事物。如果我们能随时提起正念，那么我们从当下的一草一木之中都可以体验到美好和喜悦。



正念让我们活在当下，让我们的身心与自然融为一体，当我们从万事万物之中体验美好时，我们也就真正领悟了佛法。

火中生莲花

从痛苦中拔足而出

《维摩经·佛道品》："火中生莲花，是可谓希有。在欲而行禅，希有亦如是。"

修四念处使众生清净

佛经中说，修习四念处可以使众生清净。处于世间的众生都会受到贪、嗔、痴等烦恼的污染，而修习四念处，让心时时保持正念，便是让我们得到净化的方法。佛教认为，只有在涅槃的境界，我们的心才能不断地清净，否则心仍会受到污染。

因此我们必须不停地修习四念处，保持正念，才能让我们的心得以清净。这就像是自熊熊烈火之中生出一朵莲花来， 世间的贪欲、嗔恨和愚痴等种种烦恼如"火"，皎洁晶莹的觉悟之心则是"莲花"。在贪、嗔、痴等时时侵扰下，保持一颗清净的心，火中生莲，从世间烦恼中获得解脱，从而不再被痛苦所困。

两个故事

说到修习四念处有助于灭除痛苦，佛经中经常会举下面两个故事。第一个故事说的是在森林中修行的一位叫提舍的人，他出身富商之家，却舍弃万贯家财，决心修行。他的弟媳怕他回去争夺家产，便雇杀手去加害提舍。杀手来到林中要杀提舍，提舍向杀手请求给他一夜的生命，并自己用石头砸碎了脚骨，以示诚心。杀手便答应了他。提舍虽然断了双足，但他克服身上的疼痛，思维戒清净，感受法喜，修行止观，隔天日出之时，便获得了阿罗汉的成就。他的身体虽然疼

痛万分，但心却已经不会感到痛苦。

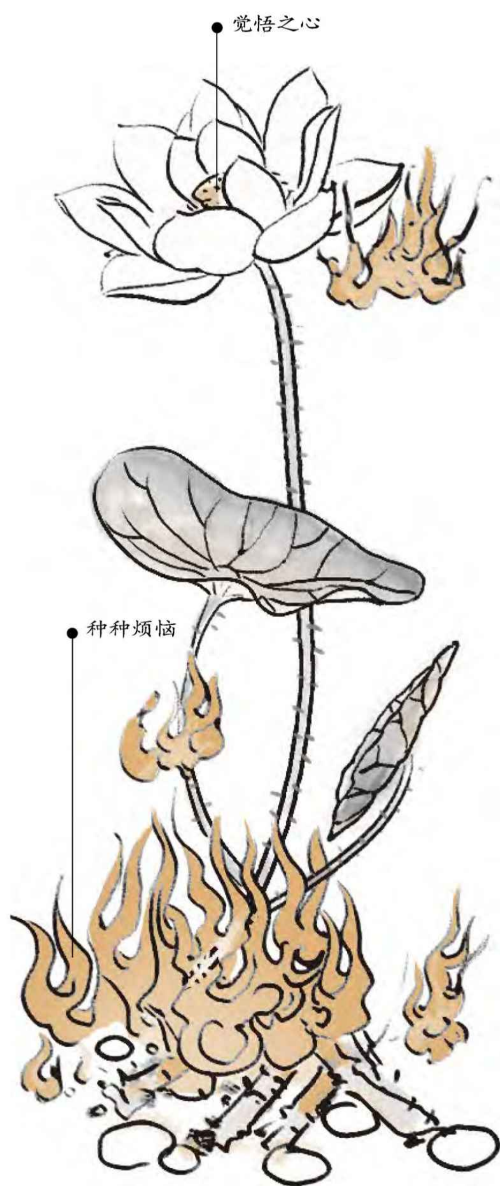
还有一个故事说的是一位摔跤家比达末罗，他以到处表演为生。有一次，他听见一位比丘说：“色不是你们的，舍弃它！如此将带给你们长远的利益与安乐。”比达末罗听闻了佛法，便舍俗出家，到森林里修行。有一天晚上，一位猎人看到了他，以为他是一只鹿，便拿箭射他。比达末罗被射中后，思维自己的戒清净，同样克服所有身体的苦受，实践解脱道，成就阿罗汉。因为他修四念处，虽然身体非常疼痛，但是他并未想“这是我的苦受”，所以他心里没有痛苦。

这些故事都是告诉我们修习四念处能灭除痛苦。

修行四念处的七种利益

《大念处经》中说明了修习四念处的七项利益，那就是使众生清净、超越忧愁与悲伤、灭除痛苦与忧恼、成就正道与现证涅槃。

正念
1．清净众生
2．超越忧愁
3．超越悲伤
4．灭除痛苦
5．灭除忧恼
6．成就正道
7．体证涅槃


觉悟之心
种种烦恼

烦恼即菩提

正念断除三漏

“比丘们，有三种漏、欲漏、有漏与无明漏。比丘们，为了断除这三种漏，应修习四念处。”

三漏即烦恼

漏是烦恼的别名，意思是我们智慧不足，本自清净的自性就有了磨损，心中多一分烦恼，便漏失一分的清净智慧，所以称为三漏。三漏包括欲漏、有漏和无明漏。心不满足，欲无止境，生出种种烦恼，就是欲漏；智慧不足，为追逐欲望，而造业受苦，就是有漏；人心被无明层层覆盖，烦恼不断复制，就是无明漏。

《宝积经》中说：“正念能阻止一切烦恼，正念能制止一切魔业，正念可使我们不入歧途和恶道，正念犹如一扇门，能隔绝心和心所的所有烦恼不让其进来。”《华严经》中也有这样的话：“又若燃法灯，正念坚固器，慈爱无垢光，净除三毒暗。”意思就是正念如同坚固的灯器，燃亮正法的明灯，以慈爱之光净除贪、嗔、痴三毒的黑暗，以慈悲之光照耀整个世界。

正念消除烦恼

我们前面已经提到，观察诸法而不抱任何成见，只是保持正念地观察，不对正在观察的对象采取任何态度。在正念观察的光芒下，修行对象的本性就会显露出来，我们借此就会悟到奇妙的真理。在这种修行中，既没有渴望，也没有厌恶。我们的心理感受就是我们自己。通过接受，我们自然地达到了安详和智慧的境界。

当我们辨认出心中烦恼的根源并与它们成为一体的时候，我们要么会陷入烦恼之中，要么会做到不被心境所转。 当我们失念的时候，我们就有可能被烦恼的根源束缚住，于是，我们自身就成了烦恼的根源。当我们具足正念的时候，我们就能够清楚地看到烦恼的根源，并且转化它们。因此，借助正念看清我们烦恼的根源是关键所在。只要正念之灯放出光明，黑暗就会被照亮。

然而，正是因了这些烦恼，我们才会获得修行的成果。佛教所说的“菩提”指的就是断绝世间烦恼而成就涅槃智慧。菩提的证得需经历无数的烦恼。烦恼愈重，转化的动力也愈大。波平静后即成水，烦恼解除后即成佛。正因为有生死烦恼，佛法才应运而生。这就是烦恼即菩提的意义。

正念如灯

正念就好像明亮的灯，驱除周遭的黑暗，净除贪、嗔、痴三毒，把烦恼、悲苦等从我们的心中消除。



硬币的两面

正念了悟无死

佛陀主：“请正念现前地观死：生命是不确定的，死亡是确定的，人总有一天要面对死亡。”

生死一如

　　佛陀劝诫众生要经常保持正念，察觉生命的实相。他告诫众生：“如同手持木棍或长矛的人在面对敌人和有毒、危险的动物时，不至于手足无措一般，对死亡有正念的人也会保持正念面对死亡，因此会往生善界。”

　　世间万事万物都只是暂时性的存在。不论是精神还是物质，一切事物都可能刹那生灭变化，而且这种变化连续不断，永不休止。无常才是世间实相，是永远不变的真理。不论看上去再是坚韧的事物也会渐渐发生变化，花自飘零水自流，山石也会慢慢风化，湖泊也可能在某一天干涸，更何况是肉身的我们。

　　每个人的一生都要经历生和死，生与死不过是生命的两个方面，没有生就没有生命，没有死生命同样亦不存在。这就像是硬币的两个面，不论缺少正面或反面的哪一面，硬币就不成其为硬币。我们必须正视死亡，辨认出它并接受它，就像我们善待我们的生活那样看待死亡。

解脱生死

　　佛教主张生死轮回。一方面，生的时候就应知道会有死的一天，生死之间就像只有一纸之隔，死亡不知什么时候就会降临。另一方

面，死并不是终结，而是一次新的开始，佛教将死亡喻作“乔迁之喜”，房子旧了必须搬一个新居，衣服破了应该换一件新衣，肉身坏了、生命终了也会赋予另一个新的躯壳。

佛教修行的最高目标在于离苦得乐，在众多的“苦”当中，生死之苦是位于首位的，是其他一切苦的根本。一切苦皆由生死而来，没有生死就没有一切苦，生死不解脱就不可能离苦得乐。正念对待死亡，就是让我们消除种种无明烦恼，从对死亡的种种情绪感受中解脱出来，了解生命的实相， 从而了脱生死，获得寂灭永安，从而证得无生、无老、无病、无死、无苦恼、无污秽的无上解脱涅槃境界。

生死一如

生与死不过是生命的两个方面，当我们看到生的时候，也应看到死。我们要像对待生一样对待死，从而了脱生死。



开颜笑，展脚眠

正念解脱生死

《颂古联珠通集》卷九禅僧颂云：“朱砂镜里开颜笑，白玉盘中展脚眠。大抵人生难得共，得团圆处且团圆。”

体会当下的美好

只有在当下，我们才有可能超越生死。古诗中说：“朱砂镜里开颜笑，白玉盘中展脚眠。”朱砂镜指的是太阳，白玉盘指的是月亮，日里开颜笑，夜中展脚眠，时时刻刻体会当下的美好，分分秒秒都能看到眼前之景的难得，身心处于安详自在的状态，自然将生死看淡。

我们不必感叹个体生命的脆弱，也不必悲伤自然生命的短促，而只要全身心地融入眼前的景致，欣赏它的生机和美丽，以自然之眼观自然之景，将天然图画分付春风，使生命境界升华到光风霁月的澄明之境。这就是禅的意境。活在当下，让我们知道怎样去活，同样，体会当下的美好，也让我们明了怎样去死。

佛经中讲，菩萨见到了缘起实相，就已经突破了一切狭隘的见解，能够自由地出入于生死，就像一个人驾着一叶小舟，却不会被生死的波浪所吞没。

生死不过浮云一瞬

“寒月依依上远峰，平湖万顷练光封。渔歌惊起沙洲鹭，飞入芦花不见踪。”寒月升起在远峰之上，湖色澄明，映着莹莹月华，就像我们的心一样纤尘不染。渔歌唱晚，惊起洲中白鹭，飞入芦花，这就像生命的自然迁徙，从一个地方到另一个地方。虽然生命有了轮回，

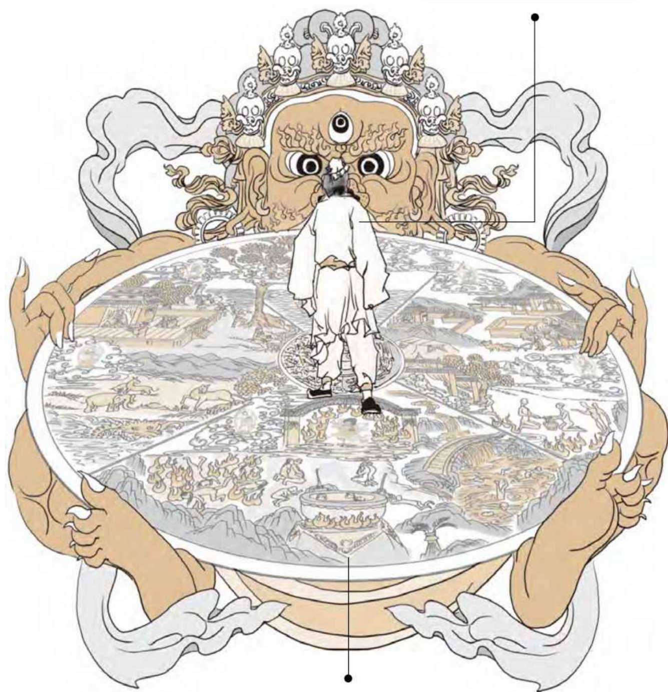
但月华湖光依旧，这就像我们的生命虽然有生有死，自性却与宇宙圆融一体，没有改变。只要我们的心有着洞彻的觉知，生死不过就像是浮云一瞬。

生命现象的迁谢，就像天空的云聚云散，如河中的涛生涛落，如天地间的风生风寂，如篱前菊的花开花谢，我们将生死融于自然，生命融于宇宙之中，死生生死便如无际的轮回。禅宗认为个体的生命虽有迁谢，自性却始终清湛澄明。因此只要把握现境，随处做主，就可以出离生死。我们的心处于正念之中，便可如青山一般，一任浮云来去，青山却始终不动。时时自在，处处安详。

生死轮回与解脱

生死轮回是佛教的基本理论之一，轮回即是苦的根源，而其最高目标就是从轮回中脱离，从而离苦得乐。

解脱轮回就是解脱生死之苦，超越生死轮回的束缚，从而证入涅槃的境界。



佛教的“六道轮回”之说，讲的是众生在六道之中去来往复，生死不已，犹如车轮的回旋般周而复始。

今宵酒醒何处

临终一念的意义

《五灯会元》中记载，法明禅师临终时引柳永词作别：“今宵酒醒何处，杨柳岸晓风残月。”

临终刹那的正念

佛教认为，临终者刹那的意念是有着决定意义的，这一念的生起，直接导致了亡者来世将转生于何处。人在一生中固然要多多行善，但临终的一念也不容忽视，因为它的力量是十分强大的。

有时候，一个好的修行者一生行善积德，但在临死的那一瞬因看见了自己不喜欢的人或事而生起了一念嗔心，他在下一生便会堕入三恶趣；而相反的，一个平生作恶多端的人，在临终时因佛法的开导而生起了猛烈的忏悔和皈依三宝的心，来世仍能投生于三善道。因此，临终时保持精神的清醒和正念是非常重要的。

但是，临终一念的决定意义和与修行者平时的修持也并不矛盾。修持让正念在我们心中时时提起， 最后不论做什么事，说什么话，起什么意念，都能自然提起善念，在临终一瞬之时，平时修行的人往往比不修行的人更容易在那一刹那提起正念。

大师们的临终之念

《五灯会元》中记载，法明禅师平日经常喝得大醉，歌咏柳永之词，临终前以柳词作诀：“平生醉里颠蹶，醉里却有分别。今宵酒醒何处，杨柳岸晓风残月。”这里的“醉”指的是将世俗的观念屏除，使心全神贯注地静观事物，但此时并非浑然无知，而是一切都清清楚楚，

这是无分别的“分别”。酒醒之时，即是生命的圆成解脱之时，观照主体与观照对象浑然相融，打成一片，“杨柳岸晓风残月”既是清纯自为的自然法性，也是圆成蝉蜕的本来面目。

《景德传灯录》中有智晖的临终示偈：“我有一间舍，父母为修盖。住来八十年，近来有损坏。早拟移住处，事涉有憎爱。待他摧毁时，彼此无相碍。”这里以房屋的成住比喻人的生死，说明智晖临终时的悟道。意思是人的身体有如房舍，由父母盖成，住了八十年，房屋老化，本想换个新的，可这犯了有所憎爱的大忌，不如任房屋倒塌，自己和这房舍便两不相妨。

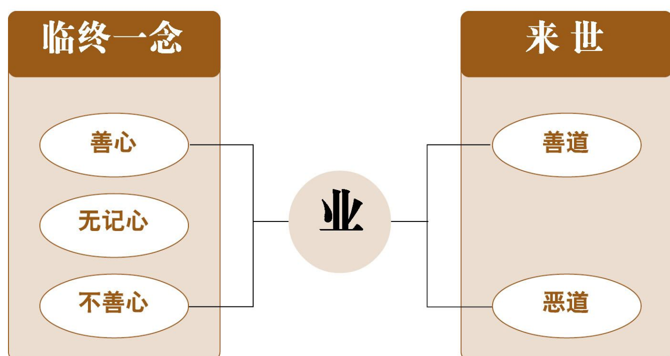
觉知死亡

觉知死亡让我们的心变得澄明，让我们在平静祥和的心境中了知清净的自性，更透彻地了知生死一如的道理。



临终一念

临终一念可以决定死后的去向，如果我们在临终一刻生起愉快的善心，那么来世也将获得好的往生。



临终一念
善心
无记心
不善心
业
来世
善道
恶道

正念的终极目标
体证涅槃

《大方广佛华严经》中说："善巧通达一切法，正念勤修涅槃道。乐于解脱离不平，此寂灭人方便力。"

成就正道

培养正念不仅能使我们透视世界的真相和了解烦恼产生的原因，更令我们远离执著、嗔恚和无明，让我们的心时时刻刻保持清醒而纯净。最后，我们会体验到，没有一个实体在获得什么，只有过程变化的自然无常、空、无我。

修习四念处可达正道，正道指的就是"中道"，也就是八正道。有四念处才会有八正道，有八正道才会有涅槃。所以四念处是八正道的入门。"道"的意思就是到达目的地的通路，通往涅槃（菩提）的路。道分为有漏道和无漏道两种。有漏道亦称世间道、世俗道，有漏道只能断除烦恼，并不能断烦恼之种子。无漏道亦称出世间道、圣道，出世间道可直接证得涅槃。

八正道即出世间道，也就是无漏道，而修习四念处是八正道的基础。它是涅槃的条件，是以修世间道来实践出世间道。

证得涅槃

正念使我们如坐在船上，乘风破浪到达涅槃的彼岸。涅槃指的是清凉寂静、恼烦不现、众苦永寂的境界。《大念处经》中说："使众生清净、超越忧愁与悲伤、灭除痛苦与忧恼、成就正道与现证涅槃的单一道路，那就是四念处。"

这里的“单一道路”的意思有几层：一层意思是指这不是一条双向的道路；另一层意思是指这是一条单独的路，这条路必须自己单独走，舍离与众生的交结，透过内心寂静而舍离爱欲，最终到达目的地；另外，单一的道路还指这条道路通向单一的目标，也就是说，它只通向涅槃，虽然在初步的阶段此法门可透过不同的方法来修行，但是到了后来它只通向单一的目标，即涅槃。

有人会说，为什么只有念处被称为“道路”呢？除了正念之外，不是还有正见、正思维、正语、正业、正命、正精进与正定等其他的圣道分吗？这是因为提到正念时，所有的圣道都被涵盖在内了，它们与正念同在。

通往涅槃的单一道路

修习四念处可达八正道，有四念处才会有八正道，有八正道才会有涅槃，四念处是通往涅槃的单一道路。



第叁章

获得正念的奇妙工具

禅修

禅修有很多主题与方法，借助这些方法，我们可以将自己从狭隘的知见中解脱出来，获得无畏和慈悲的力量，从而更容易地契入自心。运用这些方法进行修行，可以让我们认识事物的本质和我们的自性，从而更易于获得正念。因此，在讲述正念的方法之前，我们先了解一下禅修。



图版目录

各种坐禅姿势

禅坐的注意事项

本来面目

心如猕猴

禅定

迷失如水中捞月

风动幡动，皆在一念妄心

我执

十二缘起

空性

无常

慈悲

一切即一的阐释

禅修的最佳姿势

禅坐

《大正藏》中说：“夫坐禅者，端心正意，洁己虚心，叠足跏趺，收视反听。惺惺不昧，沉掉永离。纵忆事来，尽情抛弃。向静定处，正念谛观。”

禅修与正念

坐禅能带来极大的畅快和喜乐，不论是莲花坐还是半莲花坐，都能使我们的呼吸更为顺畅，心境更为平和，定力更为深厚，从而更容易地回归正念的状态。

调整心态是坐禅的真正开始。当我们真正坐下来了，心安定下来了，马上就会发现自己妄想纷飞，一会儿想到今天的工作还没有做完，一会儿又想着明天有什么安排，种种杂念就打破稍有的平静，念念相继，就像海上波涛，这就是我们通常所说的“妄想丛生”。这种情况就需要正念来克服。

坐禅的姿势

我们可以选择令自己舒适的姿势进行修行，最为常见的是全莲坐和半莲坐。全莲坐又称为双跏趺坐，也就是把左脚放在右腿上，同时把右脚放在左腿上的姿势。半莲坐也叫单跏趺坐，即只把左脚放在右腿上或只把右脚放在左腿上。

一开始修行的时候，很多人会觉得全莲坐或半莲坐的姿势很不舒服，那么我们还可以采取其他的姿势。如交叉架坐，是把两脚均置于地，向内向后收，两脚掌向上，置于两小腿乃至两大腿之下；天神

坐，即左腿坐如半跏式，向内弯曲，置于身前。右脚向外弯曲，置于身后；跨鹤坐，这是日本式的坐姿，即双膝跪下，两脚的大拇指上下交叠，臀部坐落在两脚跟上；如意自在坐，左腿坐如半跏式，向内弯曲，脚跟置于会阴前，右脚垂立、屈膝置于右胸侧，左右两手平覆分置于左右两膝；正襟危坐，坐在与膝同高的椅子上或板凳上，两脚平放于地，两小腿垂直，两膝间容一拳的距离，背不可倚靠任何东西，仅臀部坐实，大腿宜悬空，与小腿成一直角。

其实，刚刚开始修行时，无论采用什么姿势，坐久了身体都会出现不适应的感觉，腿部的疼痛或麻木是最常见的。开始时，我们可以换一下腿，调整一下身体，以消除身体的不舒服。但是练习坐禅一段时间后，这种疼痛或麻木就会渐渐消失，我们可以保持一个姿势的时间也会越来越久。

坐禅要点

初学者参禅打坐，最怕受到干扰而分心，因此需要一个安静的环境。保持室内空气的流通，温度不冷不热，可为禅坐创造舒适的环境。禅坐的地方最好还要有柔和的光线，不要太亮也不要太暗，太亮容易让人分心，太暗则容易导致昏沉。

禅坐时，胸部要保持平正，背脊要直挺，不可弯腰驼背。无论采取什么坐姿，背部均不可倚靠他物。合适的高度也十分重要，如果坐姿过低，会形成弓背状，从而干扰意识集中力，导致不适。如果坐姿过高，背部就会出现太大空虚，导致背痛。

两肩放松，稍微张开，使胸部开阔，呼吸自然流畅。双手有支撑，放在垫子上或腿上，使双臂放松。头部保持端正的姿态，前颚略内收，颈背要放松。面部肌肉放松，舌抵上颚。

还有最重要的一点就是，坐禅时要放松全身的肌肉。为了做到这

一点，禅坐选择的坐垫要松软，厚薄可因人而异。衣着应以宽松、舒适为宜，尽量避免穿着西装、牛仔裤、窄裙等紧身衣裤进行修行，手表、眼镜、腰带等束缚身体的物件也要松开或去除。

另外，坐禅要有充沛的精力，不能打瞌睡，假如身体很疲劳，精神委靡，一坐到那里就想睡觉，那就达不到坐禅的目的。

忘记时间

清晨是禅坐的好时候，那时空气清新，还不需要埋首于沉重的工作。同时，保持清明的内心还是开始崭新的一天的好方法。晚上睡觉前是另一个禅坐的好时候，这时我们的心被一天的事务所侵占，禅坐能帮助我们放下一天的负累，清理那些杂务使心重归平静，这还将有助于我们的睡眠。

禅坐的时间长短可以不用太过在意，我们可以选择几分钟、几十分钟或几个小时。在长时间的禅修中，还可以稍微休息一下。对于初学者而言，禅坐的时间不宜过长，大多数人会选择20分钟或半个小时。一些初学者往往想要多坐一会儿，结果造成透支的现象发生，这对修行是无益的。

在禅坐时，不要总是留意时间的长短，如果太过在意，反而会失去专注力。有人用表测量时间，结果在过上两分钟就看表，一来二去，时间倒是过去了，真正的禅修却并没有进行，因为他根本无法进入平静的心的状态之中。太过在意坐了多长时间，反而使自己陷入不安的情绪中，背离了修行的原则。

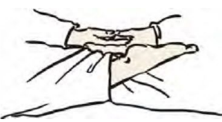
各种坐禅姿势

1　盘坐





双脚置于双腿之上



只有一只脚置于另一条腿上



双脚触地

2　散坐





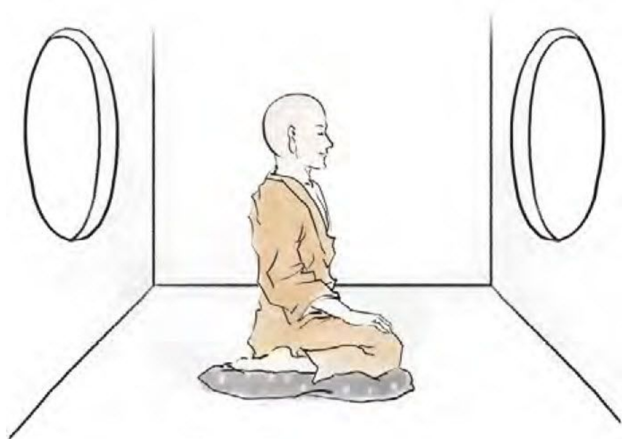
正面

侧面

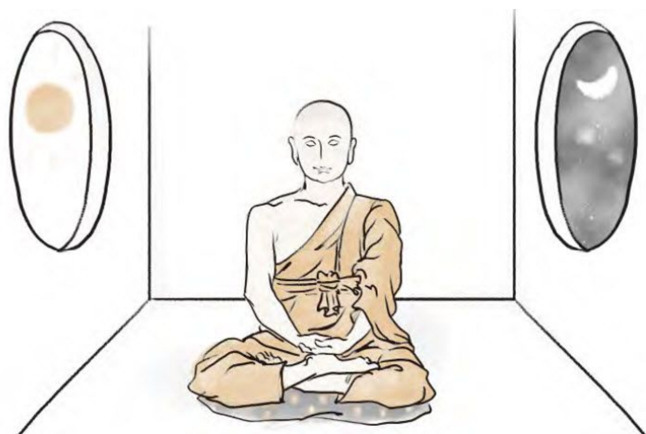
禅坐的注意事项

1	保持觉知
	胸部保持平正，背脊要直挺，不可昏昏欲睡。

2	全身放松
	放松全身的肌肉，使身心感到舒适自在。



3	忘记时间
	不要总是留意时间的长短，忘记时间专注于修行中。



心本清净

人人都有一颗真心

《五灯会元》云：“五蕴山头一段空，同门出入不相逢。无量劫来赁屋住，到头不识主人公。”

心本清净

正念是修心的法门，佛教认为，修心并不是把原本污秽的心洗净，而是要回归心本面的清净状态。 也就是说，我们的心本来是清净的，只是因为有了染污才生出妄念。正如佛陀成道时所说：“以前心本清净，因一念无明而轮回，所以现在要好好修行，就会清净。”

心的清净有时也被称为心的佛性，黄檗禅师说：“诸佛与一切众生唯是一心，更无别法……唯此一心即是佛。”这段话并不难理解，意思就是说我们与诸佛一样具有纯净的、无分别的心。心不曾生，不曾灭，没有形式也没有表相，不能说其有无，不能辨其新旧、长短、大小，它超越所有语言、表记的范畴。只要一动念头，它就会跑开，它就像虚空一般没有边际，不可测量。这就是心的佛性。

本来无一物，何处惹尘埃

这里讲到一个著名的典故。相传禅宗五祖弘忍为传衣钵，命弟子们各作一偈。神秀是弘忍的大弟子，他偷偷在墙上题了一偈是：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”六祖惠能不识一字，他听了此偈，便也口占一偈：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”弘忍后来便将衣钵传给了慧能。

神秀的偈语将清净的“佛性”同“尘埃”，也就是烦恼对立起来，提

出灭除一切烦恼，显现清净本心。而六祖惠能认为，佛性是真实的存在，自性清净，尘埃本是虚幻的假象，它又怎能使清净的佛性蒙尘呢？心性即使在充满妄念的情况下，仍然是清净的，它的佛性不会被淹没，因为妄念、烦恼并非实在之物，虚妄的烦恼障蔽不了真实、清净的佛性。

我们的心本来就是清净的，因此，我们要做的就是让我们的心显现其本来的样子。我们修行就是要回归本心，了见我们的真实本性。当我们认识到我们的真心，事物的真相就自然而然地显现在我们眼前。

本来面目

《坛经》中记载，禅宗六祖慧能说：“不思善，不思恶，正与么时，那个是明上座的本来面目？”这里的本来面目就是指我们纯明的本心，是超越一切的清明自性。



生活在世界上的每个人由于种种原因隐藏起了自己的“本来面目”，像戏台上的演员化了装一样，看不清自己的真实本性。



只要我们“不思善，不思恶”，放下烦恼，净除无明，我们就可以回归真实、清净的“本来面目”。

心如一条河

认识我们的心

《心地观经》说："心如流水，念念生灭；心如大风，漂游四处；心如猿猴，跳动不已。"

心的比喻

《宝积经》中有这样一段话："心如流水，生灭不住故。心如灯焰，众缘有故。是心如电，念念灭故。心如虚空，客尘污故。心如猕猴，贪六欲故。……"其中的十几个比喻都用来说明"心"。心到底是什么样的呢？

心是似有而不可得的，念头刹那生起，却又像吹过脸颊的风一样迅疾而不可捉摸，念头在心中过，有时没有一些痕迹可得；心如流水，念念相继，就像后浪推着前浪一般，前一个念头与后一个念头前仆后继，刹那生灭不住；心如灯焰，灯焰是依靠灯油和灯芯而生，灯焰看起来长明不灭，灯油和灯芯却在燃烧，这一刻的灯焰和下一刻的灯焰并不相同；心如闪电一般，念头在心间一刹那而过。

心如虚空，本来是清净的，由于外来的"客尘"而染污，而现出妄念丛生的状态；心如猕猴，跳跃不停，总会被外界的事物所牵扯，看到、听到、觉到世间的欲望便静不下来。

随顺流水之心

思维和情绪犹如河水般奔流，想要拦阻一条河的涌动，只会像螳臂当车，被水流卷走。所以处理我们的心的最好的主法是引导它朝着自己所希望的方向流动，千万不要企图截断水流，让它停止流动，定

在一处。

当然，如果我们投入河流之中，想要分析辨别河中沙数，同样是徒劳的，倒是一个不小心，就会被河流所吞没。有一首禅诗是这样说的：“分别名相不知休，入海算沙徒自困。”想要分析辨别我们的心念，在遇到心绪纷起的状况时，便投入其中历数辨析，就像要数海中沙子的数量，除了自招疲惫、烦恼外，了无利益可言。

我们只需随应心念，觉知心中生起的所有思绪、情感和感受，看它们如何生起、停留然后消失。 然后我们就会发现，河水仍在奔流不息，但我们的心却在觉知的照耀下明白地显露，我们可以清楚地觉知河中的每一条细流和涌动，看清河中每一块卵石和缝隙，每一个弯道，每一次回旋，这就是禅修的作用。

心如猕猴

心如猕猴一样跳跃不停，总会被外界的事物所牵扯，看到、听到、觉到世间的欲望便静不下来。

我们只需随应心念，觉知心中生起的所有思绪、情感和感受，看它们如何生起、停留然后消失。



不要被心的猕猴牵着鼻子走，到后来我们会发现，当我们的心在觉知的照耀下明白地显露，心的那个猕猴也会安静下来。

禅心已作沾泥絮

拥有一颗禅定的心

北宋僧人道潜有诗云：“寄语巫山窈窕娘，好将魂梦逐襄王。禅心已作沾泥絮，不逐春风上下狂。”

安住于正念的觉知

禅是一种内心的主观经验，只有体验过的人才明白。禅定并不只是得到平静，而是能安住于正念的觉知。智慧并不只是通达经典，而是彻底觉悟心的本性。

北宋僧人道潜诗名远著，苏东坡遣官妓盼盼去向道潜求诗，暗含挑逗之意。道潜笑作绝句一首，其诗曰：“寄语巫山窈窕娘，好将魂梦逐襄王。禅心已作沾泥絮，不逐春风上下狂。”意思是说你这位巫山娇娘还是去找多情种子楚襄王去吧，我的禅心已如飞絮沾泥，不会再为春风轻佻上下摇动了。

把心比做泥絮的禅诗有很多，比如“心同泥絮浑无著，身似山云任所之！弹指百年如一梦，浮生莫为利名羁”。沾于泥上的柳絮就像安住于正念中的觉知，像心不会因外境或内在的情绪而动一样不会因风起舞。 这就是禅定，不为外物所侵，安然自在。

正念与禅定

佛经中有这样一个故事。古时有一位公主，有一次在花园中看到树上落下一个奇异的果子，便捡了来吃。她觉得非常好吃，但树上却再找不到相同的果子。原来那果子是树上的鸟儿从深山中衔来喂小鸟时不慎落下的。于是，公主便派人伏在树上，等鸟儿衔果回巢便就夺

下果子。久而久之，鸟儿生了气，便衔了一颗模样相似的毒果回来。公主照样将抢来的果子吃了下去，结果肠断而死。

这个故事告诉我们，如果放不下内心的贪念，一直为外在的事物所纠缠，我们的心自然会生出妄念、生起分别，妄念纷飞，最终的结果就会像那位公主一般自食毒果。禅定与正念的关系亦如此，要时时提起正念，就必须有一颗安然之心，如果心中不能安定，正念便无从修起。要修禅定，也必须有正念，如果不能灭除心中的妄念，就会被外物所诱惑，何谈禅定之心？

禅定

所谓“如人饮水，冷暖自知”，必须要自己去体验，才能知道禅是什么。



什么是禅定？

禅定为什么又叫做心一境性？



禅定是一种专注的能力，不受外界的干扰使心保持明了稳定而不散乱。“心一境性”就是定，指的是心和境平等相持，心专注于境，不生变易。也就是还原事物的本来面目，如同明镜照了事物时，不对事物进行剪裁和增损。

眼翳空花

迷失的本性

《四家语录·马祖录》中说："一切众生迷于真性，不达本心，种种妄想，不得正念，故即憎爱。以憎爱故，心器破坏，即受生死，诸苦自现。"

眼翳空花之喻

《楞伽经》卷二中说："愚夫妄想生，如为翳所翳。"这句偈的意思就是说，人们本来明澈的心眼被尘翳所障，因此无法看透世事的真相。禅宗常以眼翳空花比喻心被妄念所迷。"空花"是空之花、虚假之花，患有眼翳或用眼过度的人，会看到许多似花非花的幻影。实际上虚空本无花，它只是病眼者所产生的幻觉。

禅宗认为，虽然自性或者佛性常在，但它却又常被遮蔽。这样的意思是说，我们的心常会蒙蔽了自身或者被蒙蔽。心产生各种意念，又迷于念头之中。当然使心蒙蔽的意念是与正念不同的妄念。佛教所说的邪念就是三毒，亦即贪、嗔、痴。贪是贪欲，是对于外在事物的渴求和占有；嗔是愤怒和仇恨，是要伤害甚至是要消灭他人或者他物；痴就是无明，是无知或者是误知。当我们的心中生出三毒，就极有可能迷失其中。

心的迷失

心的迷失有时是因外物而生，禅宗称之为"著境"，也就是指我们的心攀缘于外在的事物并被它们所影响。佛教中所讲的五蕴、十二处、十八界等都是用来表述心和物所构成的世界的名词。如十八界指

的就是六根、六识和六境，是以我们的认识为中心，对世界一切现象和事物所作的分类。六根有认识功能，六尘是认识对象，六识则为随生的感受与观念。当心受制于外界的对象的时候，就会被物所束缚，并被物所遮蔽。

心的迷失有时还可能是“内迷著空”。虽然我们能意识到一切有相的虚幻性，并克服对于它们的执著，但可能会陷入另外一种情形中，即执著于一种空洞的心灵。这也是一种邪见，它不能显现心性，而是遮蔽了心性。

人的迷误关键在于其迷念，也就是我们的心的迷失、心念的迷失。因此，对于迷误的克服就必须对症下药，它不是借助其他什么方法，而是依靠消除心的迷失，只有保持正念才能做到这一点。

迷失如水中捞月

各种事物都是因缘合成的，本身并没有固定不变的性质，这就像水中本来无月，天上之月和地上之水因缘和合，才产生水中月的幻相。我们执著于事物“固定不变”的性质，迷失其中，无异于水中捞月。



寓言

水中捞月

过去，在一座叫波罗奈的城中，有500只猕猴，在树林中游玩。他们来到一棵尼俱律树下，树下有一口井，井中有月亮的影子。众猴想要把月亮从井里捞出来，于是猴王抓着树干，其他猴子

则一个抓着另一个的尾巴，下到了井里。就在快捞到月亮的时候，突然一声巨响，猴王所抓的树干折断了。所有的猴子都落到了井里。佛教用这则故事来寓意愚者认幻为实，起贪心去追逐，最后徒劳无功，身陷灾苦。

仁者心动

从执著中抽身

《坛经》记有这样一段公案："时有风吹幡动。一僧云：'风动。'一僧云：'幡动。'议论不已。慧能进曰：'不是风动，不是幡动，仁者心动。'"

风幡辩

《坛经》中关于六祖慧能风幡之辩的这段公案十分有名。有一天，慧能来到广州法性寺，恰逢印宗法师正开讲解《涅槃经》。一阵风起，吹动寺内的风幡。一个僧人说这是风在动，而另一个僧人说这是幡在动。由此僧人们分做两派，各执己见。慧能吟出一偈："不是风动，不是幡动，仁者心动。"此言一出，满座皆惊。

僧人们所争论的风动也好，幡动也好，都不过是虚幻的假象，而慧能则认为既不是风动，也不是幡动，是我们的意识在活动。换句话说，"心"作为意识主体，有着清净的本性，能觉知这个世界的本质。而那些僧人们之所以会有风幡的争论，不过是因为他们的心仍执著于外境，迷恋于幻象没有觉悟到自己的真心、自性，更没有领悟佛性常清静、万法自如的圆融实相。

不要执著于妄念

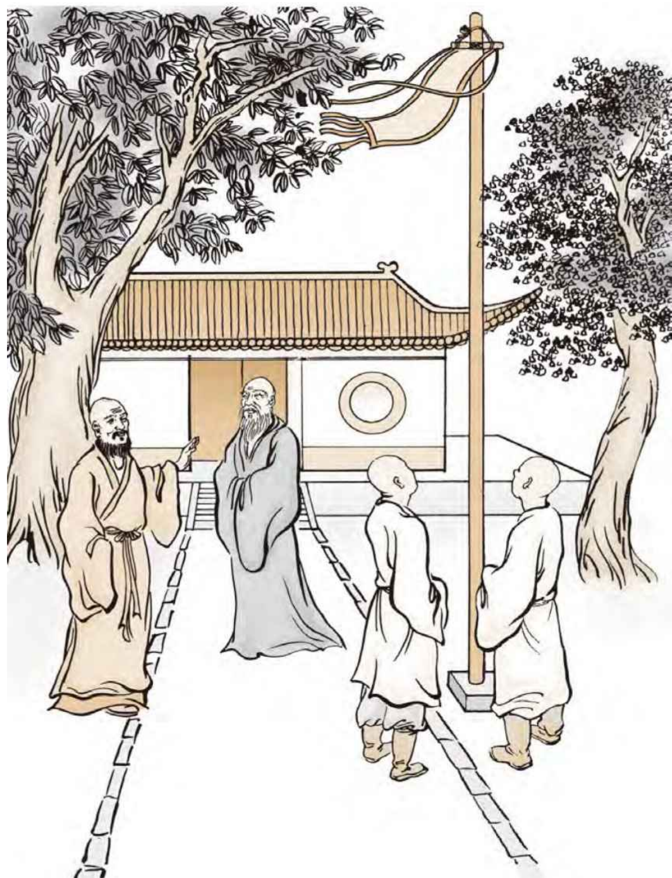
佛教认为，凡所有相，皆属虚妄，诸相都是心念妄起执著的产物。慧能在否定了风动、幡动等观点后，直接指明风幡之动，根源于一念妄心。正是这一念妄心，决定了僧人们追逐风动幡动的表相，从而有了风幡之辩。所谓"酒不醉人人自醉，色不迷人人自迷"，外物以

它本来的样子存在于那里，一切现成，自自然然，是人类主观地赋予它“动”“静”的概念，风和幡并未告诉人什么叫着“动”和“静”，“动静”的判断是人为的。妄念因执著于外物而生，一切妄念都是心中之物。

从这个故事推广出去，风、幡、动、静的执著在于心失去了真正的宁静，它们不离心而独存。那么，善、恶、有、无亦是如此，它们也在人心的思维中，不离心而自生。当心起了善恶的分别而执著一端时，就偏离了正道。只有“不思善、不思恶，正与么时，那个是明上座本来面目”！只有不落善恶的分别思维，才能发现自己的生命真相。

风动幡动，皆在一念妄心

慧能说："一切万法，不离自性。"世间一切万有，尽由自心变幻而生。一切物质现象都是"心"的变现和展开。因此不是风动，不是幡动，而是"心"在动。



凡所有相，皆属虚妄，诸相都是心念妄起执著的产物。风幡之动根源于一念妄心，妄心决定了眼识追逐风动幡动的色尘，不能解脱。

放下“自我”

破除我执

五祖弘忍说：“一切众生迷于真性，不识心本，种种妄缘，不修正念，故即憎爱心起。以憎爱故，则心器破漏；心器破漏故，即有生死；有生死故，则诸苦自现。”

什么是我执

佛陀认为，人生充满了烦恼和痛苦，人生的生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴炽盛无不给人带来无尽的烦恼和痛苦，而所有这一切都根源于有“我执”。我执就是执著于有个自我，认为有一个真实的“我”，心里安立了一个独立的“我”、单一的“我”、恒常不变自在的“我”，从而有了自、他的对立，由此引起烦恼障。

我执包括我痴、我见、我慢、我爱，被称为四种根本烦恼。一切烦恼都是由我执引起的分别妄想和纷争造成的。我们可以结合日常生活的体会来理解这一点，那些特别在乎自己的人，烦恼往往也特别多。反之，无私的人总是更容易得到快乐和自在。

“自我”只是一种感觉，比如一本书，本身并不存在你我的差别，但我们将这本书买来之后，就会在其上附加“我”的标签。一旦确定这种感觉，这本书的损坏或丢失就会影响到我们。但在此之前，不论它发生什么变故，都不会对我们构成伤害。将这样的情况推而广之，世界上每天都有很多灾难发生，有很多人会遭遇挫折或离开人世，但我们只是感叹一下。但如果这些体验涉及切身的利益，如遭遇挫折的是“我”，离开人世的是“我”的亲人，那么痛苦和悲伤就会占据我们的心。

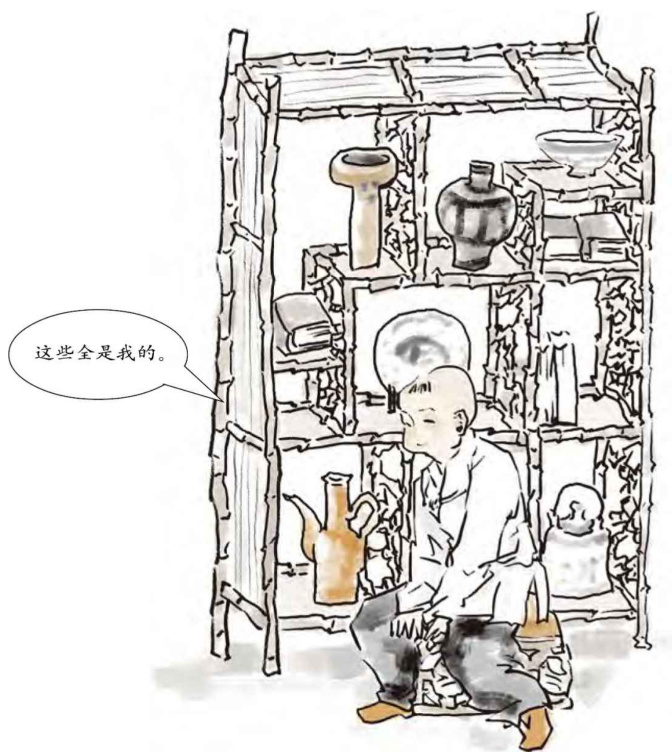
不要执著于“自我”

可见，一切烦恼皆围绕“我”展开，只因事物贴上了“我”的标签，它们给我们的心带来的影响就产生了变化。正念也要破除我执烦恼，只有不再执著于“自我”，才会将世间的无常变化看做不可违背的自然规律，就像看待四季更替和草木枯荣那样，平静地接受它们。

我们的心像虚空那么空明浩瀚，情绪只是虚空飘浮的云彩，只是有了执著才生出的杂质。只有突破我执，放弃对这片云彩的执著，放下对于自我的执著，我们的心才会真正获得平静。

我执

我们把所有事物都贴上“我”与“他”的标签，并执著于此，建立了一个独立的“我”、单一的“我”、恒常不变自在的“我”，这就是我执。





万物因缘而生
缘起观

《杂阿含经》卷第十：“此有故彼有，此生故彼生。……此无故彼无，此灭故彼灭。”

什么是缘起

缘起也称为缘生，是“因缘生起”的略称。“缘”的意思是关系或条件，缘起就是诸法由缘而起，指宇宙间一切事物和现象的生起变化，都有相对的互存关系或条件。 佛教常用“此有则彼有，此生则彼生，此无则彼无，此灭则彼灭”来说明缘起的理论。

缘起观指的就是深入地观察一切法，以便契入它们的本性，看到它们是实相这一大“体”的一部分，看到实相这一大体是不可分的。它不可能被诸法孤立的存在而分割成碎片。比如一张桌子是由铁钉、木头、油漆、木工等因缘和合而成，而我们的身体也是五蕴和合的。我们的心理活动同样需要众多因缘的成就。

换句话说，一张桌子的存在是因许多“非桌子的世界”的事物的存在而成为可能。森林中的树木被砍伐提供了木材，矿石中的铁矿被开采提炼加工制成铁钉，再加上木匠的人工以及其他各种与桌子有关的事物，甚至木匠的父母和师傅、使树木生长的阳光和雨露，都是桌子存在的条件。

如此我们便看到了桌子的实相，在这张桌子中，存在着那些我们通常认为与它毫无关系的事物，如果把这些因素中的其中之一抽走，如把钉子没有被制造、木头没有被开采或者木匠的父母未结合、树木的种子未发芽，这张桌子就不存在了。

以一物见宇宙

同样的方法，我们可以通过世间任何一个事物见到整个宇宙。以同样的方法来想象五蕴，如果世界不存在，那么我们——这个五蕴的结合体也就不可能存在。我们的生命和宇宙的生命是一个整体，我们可以想象，我们都是色、受、想、行、识五蕴组合的存在，五蕴中的任何一个都与我们身边的世界有着密切的联系。而自我就是五蕴的结合体，如果将五蕴回归它的本源，自我就不存在了。

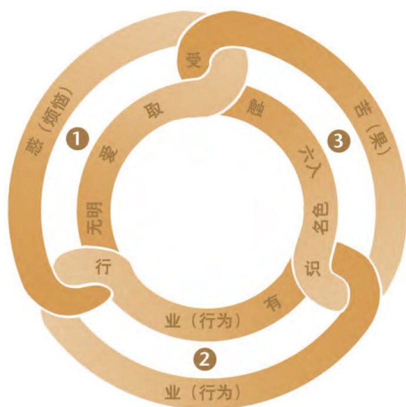
相对的，五蕴之聚合在宇宙一切法的形成、组合和毁灭的过程中，也扮演着至关重要的角色。

十二缘起

缘起法是让我们了知事物实相的教法，了解缘起法的目的是帮助我们体证身心的无常、苦、无我。佛教以“十二缘起”来说明造成生死轮回的因缘关系。十二缘起，有几种表现模式。



十二连环模式
我们可以用十二个相连的环来说明十二缘起，每一个环缘起下一个环，而造成相续不断的生死轮回。



三连结模式
三结指惑结、业结、果结，十二缘起包含在三结中。这种模式以三结的缘起来说明十二缘起的因果。

十二缘起

十二缘起是佛教的核心理论之一，又称为十二作支、十二因缘，指无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死等十二支。

无明：即无知，无明的反面即八正道中的正见。

识：识即六识，是指认识主观的六识。

六处：指眼以至意的六根。

受：指苦、乐、不苦不乐等三受。

取：取是对爱念生舍取之实际行动。

生：指日常生活有某种经验产生。

行：即身、语、意三行，亦称三业。

名色：乃指识之所缘的六境。

触：即根、境、识三者的和合。

爱：即渴爱，如渴者求水般的欲求。

有：即存在，十二支皆是有。

老死：老死代表一切的忧悲苦恼。

万物自性皆空

空性

《心经》说：“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空。”

什么是空性

空性是佛教教义的基本概念之一，但人们对“空性”所指的意义产生许多误解。有人认为空性就是空无所有，就像空的杯子里面没有茶也没有水；也有人认为空性就像是站在一望无垠的草原上，举目眺望，思绪放松而生的辽阔感；还有人认为空性是隐藏在一般现象界或经验之后的某样东西或某种隐藏的次元，只有具足智慧的人才能看得到。这些都是对空性的误解。

佛教所说的空性指的是世间的一切事物，不论山河大地，花鸟鱼虫，一切众生，都是缘生缘灭、没有自性、没有实我的存在。它是佛教探讨宇宙真相的基本原则，也是佛教的本体论和宇宙观。一切法依“空”而存在而运动，佛经中常举虚空为喻，虚空与物质的关系，是互相依存的，世界上不存在离开虚空而独存的物质。“空”的含义就是缘起无自性。离开缘起，离开了事物之间互相依存的关系，宇宙万物无法独存。

五蕴皆空

任何一种有现象的存在，都是由众多条件和合，由条件决定它的存在性，当决定它存在的条件没有时，于是就为空。所谓空，不必在有之外，也不必事物毁灭了才谈空；有是缘起有，有的当下就是自性空。《心经》中所讲的“五蕴皆空”也是这个道理。

五蕴指的是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，五蕴合为一集，都是因缘和合的，它们相续不断的生灭，五蕴的意思就是五种不同的聚合。我们对世间万物的色相和外形的认知、面对困境或顺境时苦乐喜忧的感受、各种事物在心中形成的概念或影像、对事物进行判断并诉诸行动以及对世间万物的认识和觉知等都是因缘聚合而生的。

如果把我们的心灵能放入另一个人的身体里面去，透过他来看外界的事物。我们面对的虽然还是原先所觉知的那个世界，但感受却变得不一样了。同样的，人的一生在不同的年龄阶段，个体看待生命与外境的方式也是不断在改变的。都是因为因缘发生了变化，故而认识也有别。

空性

佛教所说的空性指的是世间的一切事物都是缘生缘灭、没有自性、没有实我的存在。



所谓空，不必在有之外，也不必事物毁灭了才谈空；有是缘起有，有的当下就是自性空。



如果能把我们的心灵放入另一个人的身体里面去，透过他来看外界的事物。我们面对的虽然还是原先所觉知的那个世界，但感受却变得不一样了。

了解世间的变化

无常观

《杂阿含经》中说：“我以一切行无常故，一切行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。”

诸行无常

佛经中说：“诸行无常，是生灭法。”意思就是一切有为法都不能逃脱生灭变化的规律。一切事物始终在改变，这是事物的实相，但我们有时却难以接受这样的实相，在平日的经验中不自觉得排斥事物的无常。我们乐见美丽的事物，却不愿见它们的逝去，美人迟暮、鲜花凋谢不禁令我们黯然神伤；我们乐享平安喜乐，却不愿见它们的流变，亲友别离、职位迁徙无法平淡处之；我们愿意接受好的就是好的，而对坏的变成好的总会抱持观望怀疑的态度；而亲人朋友的老、病、死，即使知道这是无常，是不可避免的变化，但我们还是无法接受，遇到亲人离世时会痛不欲生……

佛教认为，一切有为法即种种因缘所生的万物，不论是物质的，还是精神的，都是生灭变化，不可常住的。从时间的角度，可分为“相续无常”和“刹那无常”。相续无常指有为法在貌似稳定的一期相续过程中，必有生、住、异、灭四个阶段，与其生前灭后相比，似乎具有某种稳定性，这尤以人之生死为明显，这也是人们普遍能体验到的一种“无常”，前文所说多指这种现象。刹那无常，指即在刹那之间也有生、住、异、灭的变化。

身心无常

我们正是由于对“常”的执著，才给生命带来了巨大的苦痛，生出挫折、恼怒、伤心、孤独、痛苦、绝望等许多情绪。正因如此，我们虽知万物无常，却不愿接受事物的实相，要想解脱烦恼和痛苦，就必须正见无常的本质。无常观就是让我们可以更熟悉事物的无常本质，观察事物始终在流变的状态，以免于再次体验这些情绪，并逐渐学会接受把无常视为事物的本质这一事实。

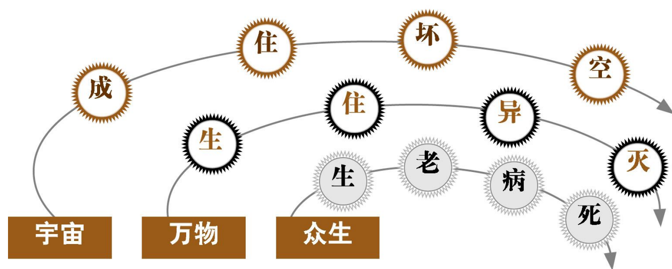
我们的身体是无常的。从我们拥有这个色身开始，无时不在经受无常的考验，生老病死皆是无常。我们的心念也是无常的，我们现前的喜怒哀乐，不仅是无始以来心识的延续，也是生命经验的积累。任何一种心态的出现，除了内在的原因，还要受到客观条件的影响。

无常

无常与常


我们不愿接受万物无常，以无常为有“常”，执著于此，因而生出各种痛苦。
一切事物始终在改变，这是事物的实相，每时每刻，每一刹那，都会有不同。

诸行无常


成
住
坏
空
生
住
异
灭
生
老
病
死
宇宙
万物
众生

爱及众生
慈悲观

《大智度论》中说："大慈与一切众生乐，大悲拔一切众生苦。大慈以喜乐因缘与众生，大悲以离苦因缘与众生。"

众生皆有的慈悲心

慈悲观是禅修的一项重要的修行。慈为与乐，也就是慈心，对众生抱有爱意，并发愿让他们获得快乐。悲为拔苦，也就是悲心，感受众生所受的痛苦，生出怜悯之心，并发愿拔除他们的痛苦。慈悲心我们的心的一种自然特质，在我们禅坐时，当心达到平和宁静的状态，心中自然会生出慈悲的情怀。慈悲的态度就像是我们挂在嘴边的微笑一样，在我们的心安住之时绽放。

但是我们的慈悲心也有一些局限，这一点可以在生活中找到证据。比如我们看到受伤的小动物时会生出救治它、收留它的念头，也会向遭遇灾难的人们伸出援手，但我们却不愿帮助那些曾伤害过我们的人，甚至对他们的痛苦抱着幸灾乐祸、坐山观火的态度。我们的慈悲心还不够，还不能将它扩及所有的众生。所以我们要进行慈悲观的修行。

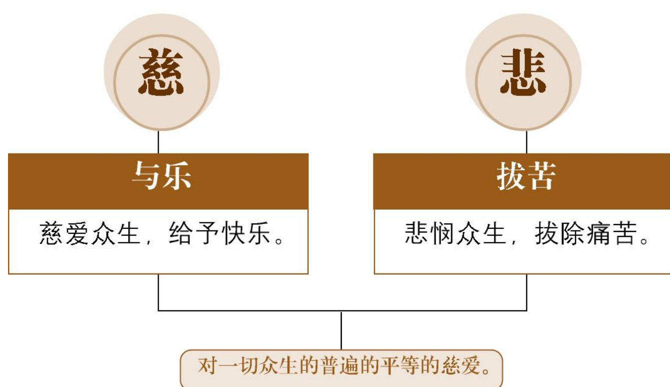
需要指出的是，慈悲心是我们内心自然特质，慈悲观也不是刻意地去表达善意，脸上挂着笑容，刻意让周围的环境维持平和的气氛，心中却暗自不平，甚至埋怨、不耐或憎恨，对慈悲观的修行是有害无益的。

慈悲观的利益

慈悲观会让我们的心安详平静，帮助他人让我们心生快乐，生活也更加和谐。一方面，清净的心灵使我们快乐油然而生，另一方面，慈悲的情怀也可以影响周遭的人和环境，当他人接受我们的爱意和帮助的时候，他们心中负面的情绪自然减弱或消除。“伸手不打笑脸人”、“相逢一笑泯恩仇”说的就是这个道理。帮助别人可以让他们获得快乐，同样也是使我们的心获得宁静安详的方法。

慈悲的态度让我们在处理人生际遇时更有技巧，让我们摆脱“自我”的执著，不再以自我为中心。比如当他人伤害我们时，如果带着恐惧与憎恨的情绪，不但不能使情况得到改善，反而会扩大负面影响；相反的，保持平静的心态，对即使是行为有偏差的人也心存善意，会使情况得到改善。

慈悲



三缘慈悲

大乘佛教把慈悲分为三种，称为“三缘慈悲”。

1	凡夫
	凡夫的慈悲以众生为对象，称为“众生缘慈悲”。

2	菩萨
	菩萨的慈悲因觉悟无我而生起，称为“法缘慈悲”。

3	佛
	佛的慈悲离一切差别，超越对立，称为“无缘慈悲”。



观世音菩萨

观世音菩萨是慈悲的化身，他对众生怀着一视同仁的慈悲之心，保佑众生平安度世。

心物不二

一切即一

《大智度论》中说：“心即是物，物即是心。心外无物，物外无心，心物是相即的。这就叫做心物不二。”

没有独立的事物存在

一切现象都可以用两个范畴来理解：心与物。在概念的层面上，我们区分出心和物，但在觉悟的层面上，一切唯心。物与心都是不可思议的。心即是物，物即是心，并不存在一个独立的自我，事物并没有不可分割的特性，离开了相互依存的关系，事物就不存在， 这就是心物不二的意思。其实这就也就是禅宗所说的“一切即一，一即一切”的道理，也就是空性，是缘起法。

“一切即一”就是告诉我们不要以为正在观察的对象是独立于我们的心，认识的主体和客体是不可分离的，也就是说，能观和所观之间就不再会有分割对立的。正如一行禅师所说：“因为能观之心的本性是正念，所以它没有使自己迷失在所观察的对象之中，而是通过观照它，使它发生了变化，就像具有渗透力的阳光改变草木一样……观察的工作就是契入和转化的工作。”

真心和妄心同在

一行禅师认为，心物的另一层意思还在于真心和妄心不二，它们是心的两个侧面。“真心是从妄心中生起来的。事物的本性和事物的幻相具有相同的本质。这就是为什么修行是转化妄心而不是到别处寻找真心的原因。”真与假、善与恶，都是虚妄的幻影，都是由因果所

定的。

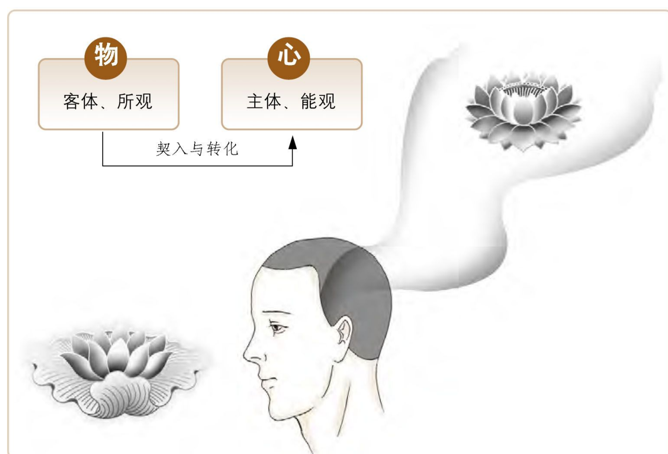
因此，只要我们的心存分别，行为仍然基于心中的概念，那么我们就看不到事物的真相。一切存在着的事物的实相都是超越一切概念和语言表述的，我们之所以不能够直接地契入它们的真实本性，是因我们习惯于通过想和思维的媒介去领会诸法。

只有当我们感受事物之时，深知它们互相依存的本质，才能从概念造成的谬误中解脱出来，不受概念的限制与束缚，洞察事物的真实本性，觉悟到当下的所在即是万物之圆满和无分别的自性，才能真正获得安详和自在。

一切即一的阐释

心物不二

心即是物，物即是心，并不存在一个独立的自我，事物并没有不可分割的特性，离开了相互依存的关系，事物就不存在，认识的主体与客体是不可分割的。



真心与妄心不二

真心是从妄心中生起来的。事物的本性和事物的幻相具有相同的本质。这就是为什么修行是转化妄心而不是到别处寻找真心的原因。



第肆章

正念的完整修习法

四念处

四念处的修行是基于《大念处经》中佛陀所传的教法而来的一套系统的正念修行方法，提供给我们最简单、直接、彻底、有效的训练和开发内心的方法，它不仅适用于解决日常生活的各种问题，也是通往佛教最高目标——涅槃的“单一的道路”。



图版目录

《念处经》

四念处的地位

四颠倒

四念处与四颠倒

四门入涅槃

五戒

戒与律

五见

十善与三妙行

开始修行时，选择身念处

身念处修行方法

从身体的束缚中获得解脱

关注呼吸

七种作意

观身不净

观五时不净

四威仪

正知及其“前因后果”

四种正知

四界

十二特相

墓园九相

受的分类表

观受

观受是苦的方法

心与它的同伴

观心的过程

心之无常

“法”的释义

五盖、六尘与五禅支

五禅支对治五盖

注释书中对治五盖的方法

五取蕴与十二处

五蕴的缘起

观五蕴的譬喻

十二处

十结缚及其断除

生起七觉支（1）

生起七觉支（2）

四谛

三苦与八苦

苦谛四行相

四谛的第一层因果

渴爱

十组

灭谛四行相

四谛的第二层因果

八正道的分类

具三心

七种随观

修行四念处

正念的基础
《大念处经》

在南传佛教中，没有任何一部佛典能像《大念处经》一样备受重视，即使是著名的佛陀第一部经《初传法轮经》也比不上它的影响力。

《大念处经》的传承

佛陀所示的《大念处经》归纳了佛教最重要的道理，是了解修行最重要的经典。巴利经藏中说明“四念处”的有两处，分别为《阿含经》的《中部》第十经和《长部》第二十二经中。两者的差别只在四圣谛的细节处理上，包含在“观法”一节中。其中《长部》中的内容较详细，所以称为《大念处经》。

关于《大念处经》的古代注释包含在《中部》和《长部》中，这些注释书的著作日期可追溯至佛法弘扬的最早期。但是，佛教巴利藏经的所有古代注释书的原本在公元4世纪时已经不复存在，所以现在的版本均为重译本，可能是从斯里兰卡的版本重新译回巴利语的。完成重译工作的是4世纪的佛教学者觉音。

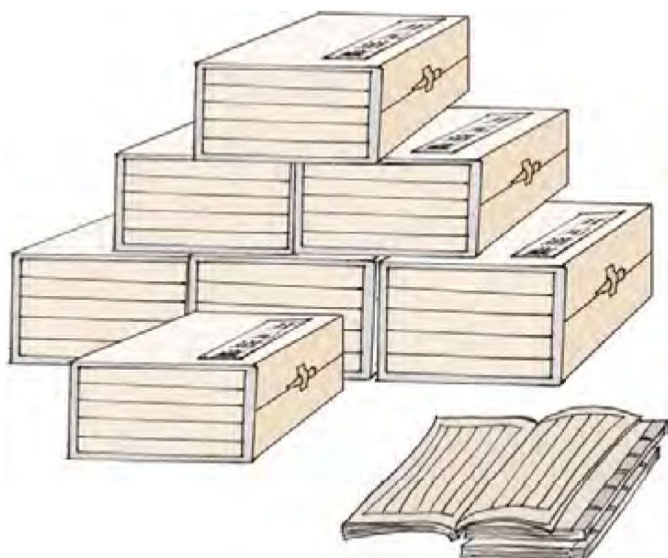
《大念处经》的影响

在南传佛教中，没有任何一部佛典能像《大念处经》般受到重视，这部经书就像北传佛教的《般若波罗蜜多心经》或《金刚经》一样广为人知，并为佛教徒们广泛修行。其中原因可能是因为《念处经》是佛陀亲自制定的少数经典之一，他以罕见的强调的口吻介绍、总结了四念处的修法。另一方面，《大念处经》能备受推崇，还是人们能从经书所传的修法中得到修习的利益，真正体会此法的功效。

在南传佛教，人们相信如果能学习、背诵、修习《大念处经》，功德大于修习其他经典，因为所有的佛法都包括在四念处中，如果能了解四念处的修行，就能了解真实的佛法。在斯里兰卡，很多在家的修行者有抄写、背诵《大念处经》的习惯。许多家庭将《念处经》经书包裹在一块干净的布中，不时地在晚上拿出来对家庭成员读诵。在佛教徒临终之前，也会读诵《大念处经》。直到现在，斯里兰卡的人们还有在棕榈叶上抄写经文的传统，寺庙会搜集手抄的《大念处经》，有的寺庙保存的手抄本已有500年的历史。

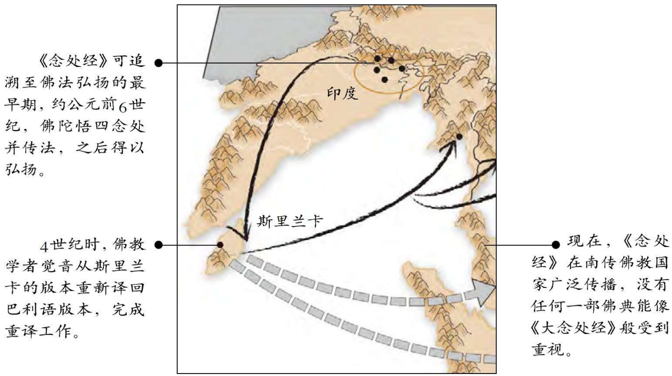
《念处经》

巴利经藏中有两处《念处经》，分别为《阿念经》的《中部》第十经以及《长部》第二十二经。



《念处经》	
1	《中阿含经》
	第十经
2	《长阿含经》
	第二十二经

《念处经》的传播与发展


印度
斯里兰卡
《念处经》可追溯至佛法弘扬的最早期，约公元前6世纪，佛陀悟四念处并传法，之后得以弘扬。
4世纪时，佛教学者觉音从斯里兰卡的版本重新译回巴利语版本，完成重译工作。
现在，《念处经》在南传佛教国家广泛传播，没有任何一部佛典能像《大念处经》般受到重视。

总括一切法

四念处的修行

四念处是诸法的核心纲领，一切法皆导向四念处，它是诸法的一个综合和总结。

解脱的必修法门

《杂阿含经》中说：“一切法者，谓四念处，是名正说。”四念处是佛教极为重要的修行方法，在佛教中有极为重要的地位。《阿念经》中灭除烦恼、趋向涅槃的修行方法共分三十七道品，即四念处、四正勤、五根、五力、七觉支和八正道等。其中四念处为最为基础的修行方法，可以这样说，不修行四念处，就不能悟得圣法，不能解脱。

四念处是三十七道品法中最先修习的部分， 在原始佛教时期，年少的比丘多把四念处作为入门的修行法门，将其称为“一入道”、解脱的“渡口”。若能修习四念处，可渐次满足四正勤、四如意足、五根、五力、七觉支、八正道等三十七品诸道品法。通过修习四念处，我们能降伏心的紊乱，去除世间的一切贪欲、忧恼，获得与念力相应的正见、正智，解脱生、老、病、死、忧、悲、恼等诸多痛苦。

身、受、心、法包含了佛教教法的各个方面，因此四念处又被称为“一切法”。佛教中的五蕴、十二处、十八界、十二缘起、四谛等教法都可以从四念处的角度加以解说。当然，说四念处是一切法并不是说其他的教法就不重要，而是说四念处是诸法的核心纲领，一切法皆导向四念处，它是诸法的一个综合和总结。

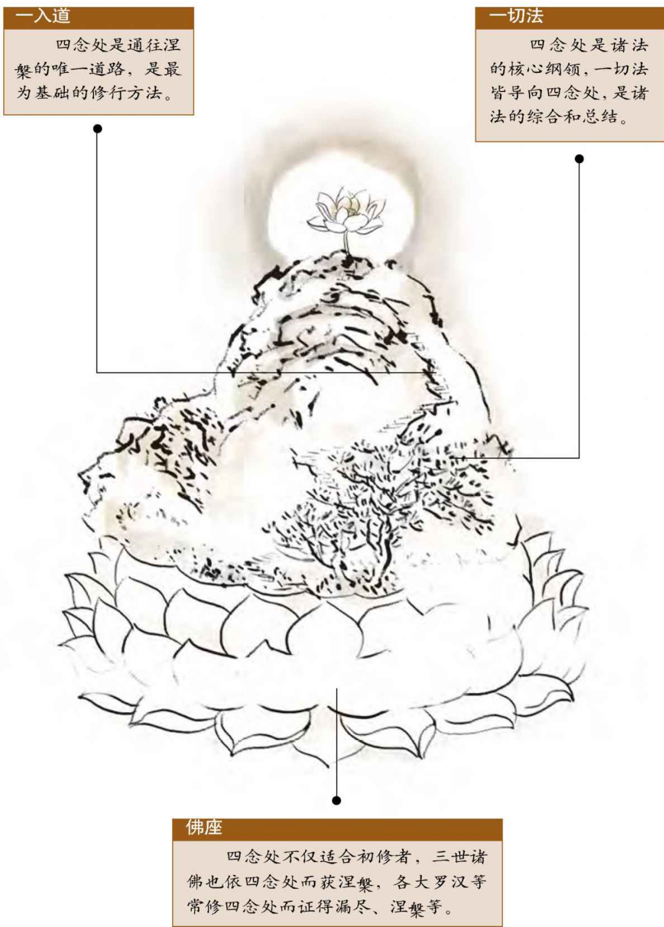
四念处是“佛座”

四念处的修法是综合性的应用与全面性展开的完整修法，修行四念处可以止息身心的痛苦，享受正法的快乐，断除遮蔽自心的贪欲、嗔恚、昏沉睡眠、掉举恶作、疑等五盖，祛除自心的染污，使智慧微劣的一切烦恼无明都被去除。因此，《阿含经》将四念处称为“佛座”。“佛座”的意思就是说，四念处并不限于初修者，过去、未来、今现三世诸佛也依四念处而获涅槃，各大罗汉等常修四念处而证得漏尽、涅槃等。

另外，四念处是行、住、坐、卧、语、默、动、静一天24小时都可修行的法门，做什么事情都要好好清醒觉知当下。

四念处的地位

四念处是佛教极为重要的修行方法，在佛教中有极为重要的地位。人们用一入道、一切法、佛座等来赞誉它的作用。



需要破除的四颠倒

常、乐、我、净

在广大的佛法中，为何佛只说安住于四念处？这是因众生有四种颠倒妄见。

四颠倒与涅槃四德

四颠倒又称四倒、四倒见，佛教认为众生都有四种颠倒妄见，我们都执著于有一个“我”，进而执著于“自我”有常、乐、净的性质。常、乐、我、净合称为四颠倒，也就是四种不正确的知见。更准确地说，四颠倒就是众生缘身执净、缘受执乐、缘心即常、缘法执我，也就是“不净以为净、痛苦以为乐、无常以为常、无我以为我”。

无常是世间万物的实相，但是一般的众生是不能觉知。我们都错把世间一切看做是真实的存在。我们都会经历生老病死、恩爱别离、怨憎相会，但我们不能因此而觉悟，反而习以为常，浑然不觉这种认识的妄痴，这也就是佛教所说的人生的大苦。

人们常常把人生花在追求荣华富贵，把得到权力和金钱当做人生最为快乐的事情来看待；有人为逞一时之快，责骂他人、陷害他人，以为这样做能让心中畅意无比。我们往往努力做一些事情让自己快乐，殊不知却在埋下痛苦毁灭的种子，这都是以苦为乐的颠倒。只有认识这世间的变化无常，才能真正懂得常住真心的价值。

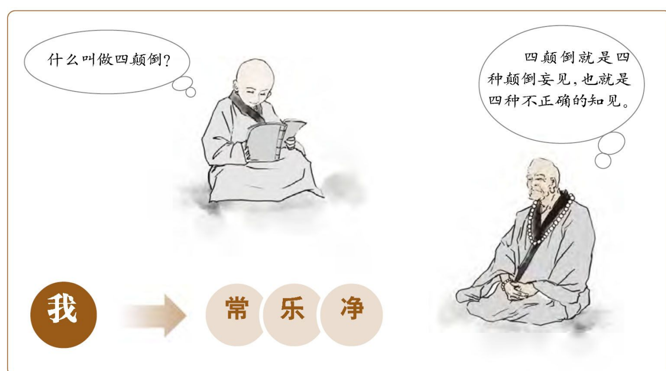
贪爱是染污的，是不清净的，而我们却执著不舍；嗔恚是染污不净的，但是生起气来的人，完全不知道自己面目狰狞；昏昧的人不知自己的愚痴，反道他人痴傻。这就是以不净的贪、嗔、痴为清净。

我们不自觉地以为有一个“我”，并透过这个“我”来看世界，从而为世界上的万事万物贴上标签。我们每天都在装扮这个不清净的假我，执著于有个“自我”，这就是“无我以为我”的颠倒。

涅槃四德

常、乐、我、净又被称为涅槃四德，这是因为我们一旦证入涅槃，就会具有真正的常、乐、我、净，也就是涅槃的四种功德。恒常不变而无生灭，名之为常德；寂灭永安，名之为乐德；得大自在，是主是依，性不变易，名之为我德；解脱一切垢染，名之为净德。

四颠倒



净
缘身执净 不净以为净 执著贪爱，以为贪、嗔、痴是清净的。

乐
缘受执乐 痛苦以为乐 追求外物，并以此为快乐。

常

缘心即常
无常以为常
把世间一切看做是真实的存在。

我
缘法执我
无我以为我
以为有一个“我”，并透过这个“我”来看世界。

对治妄见的法门

四念处破四颠倒

四念处是在身、受、心、法这四个处所，以不净、苦、无常、无我四法的正念，破除我们执著的净、乐、常、我四个颠倒。

对治妄见的四念处

　　四念处正是对治此四颠倒妄见的法门。四念处是在身、受、心、法这四个处所，以不净、苦、无常、无我四法的正念，而生起智慧的观察，就是观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我，以达到破除我们执著的净、乐、常、我四个颠倒。

观身不净，观受是苦

　　观身不净是以修不净观之慧力，对治“缘身执净”的颠倒妄见。 试想我们的身体是否干净？不管打扮得多么漂亮，满身大汗时也会觉得臭气难堪；人死后尸体腐烂，遍体生蛆，穿筋啮骨，最后成为白骨一堆，这个身体的生存，实在是不净的。观身不净就能去除贪爱渴想、恋慕色相等烦恼，把心念安住于道法中。

　　观受是苦是以观苦之慧力，对治“缘受执乐”的颠倒妄见。 受即感受外界的印象，当我们与境界接触时，就会产生苦、乐、舍的感觉。在佛教看来，苦受固然是苦，而乐受同样是苦；乐亦是无常，乐尽苦生，乐极生悲，仍是逃不了苦；舍即不苦不乐的感觉，但世间万物有生住异灭四相迁流，我们的心中有念念不断，到底也是苦。知了人生皆苦，不贪欲乐，“缘受执乐”的妄见就不存在了。

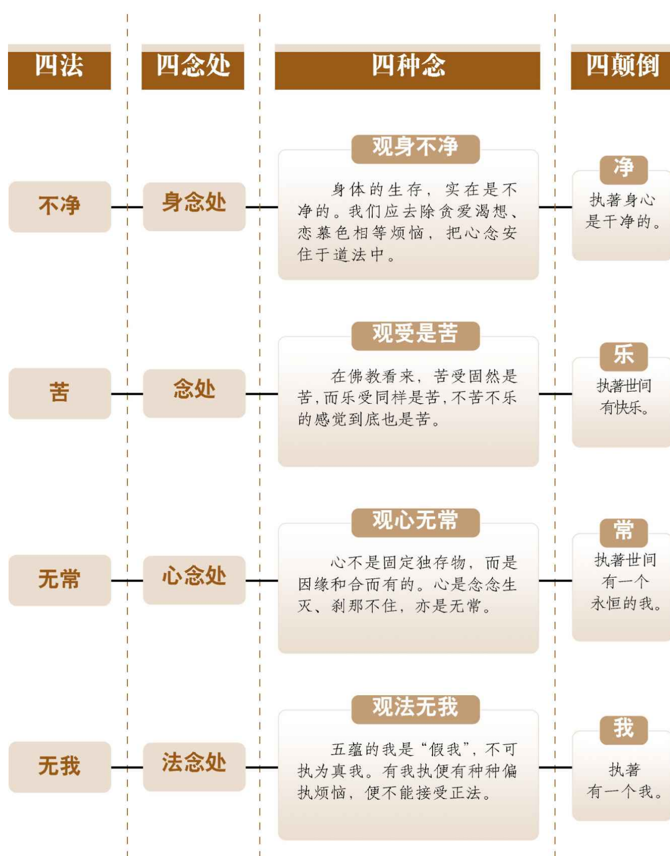
观心无常，观法无我

观心无常是以观心无常之慧力，对治“缘心执常”的颠倒妄见。“心”是生命的本质，同时是众生的中心，但心不是固定独存物，而是因缘和合而有的。心是念念生灭、刹那不住，亦是无常。由此观心无常之慧力，能使心念远离执常妄见的过患。

观法无我是以观法无我之慧力，对治“缘法执我”的颠倒妄见。 宇宙万法，都是因缘互相依存。佛说五蕴的我是“假我”，不可执为真我。但我们却于无我法中妄执有我，这就是前文中说到的我执，有了我执就有种种偏执烦恼，便不能接受正法。所以要以“观法无我”之慧力消除“缘法执我”的错误。

四念处与四颠倒

四念处是在身、受、心、法这四个处所，以不净、苦、无常、无我四法的正念，生起智慧的观察，从而对治四颠倒。



四门入涅槃

四念处修习的要领

四念处修习的要领，就是在下定决心，让自己的心念，能专注观察，不要受外界声色的干扰。

四种法

　　就修行的最高目标——涅槃而言，四念处只是一种法；就佛陀开示及佛经的集结而言，四念处也只是一种法；但就修行法门而言，四念处则是四种法。

　　四念处犹如一座城池四面的城门，来自东方的人带着东方出产的物品从东门进城，从南方来的人带着南方的货物从南门进城。涅槃就好像是这座城池中央的殿堂，我们可以把城池的东门看做是以十四种方式修行身念处而证悟涅槃，而南门来的则是以九种方式修行受念处而证悟涅槃的人，西门来的是以十六种方式修行心念处而证悟涅槃的人，北门则是以五种方式修行法念处而证悟涅槃的人。

　　四门而来的人都进入同样的地方——涅槃，所以说四念处只是一种法。不同的念处却同样都会归到涅槃，所以称四念处“集合于一处”。当然，作此比喻的用意并不意味着只修行四念处中的单一种念处就足以证悟涅槃，只有真正去除四颠倒，才能真正获得证悟。

四念处修习的要领

　　在一个有歌舞表演的热闹场所，舞台上漂亮的舞女正在作表演。一个人站在门口，手中还要捧着一装满热油的碗，被一名杀手用刀抵着背，被胁持着要穿过人群，走到舞台上。期间，只要他的手有一丝

不稳，碗中的油稍有一点从中溢出，他背后的杀手就会将刀刺入他的背。可想而知，在这种情形下，被威胁的人必定会专心地注意着碗中的油，注意着脚下的路，一心一意躲避人群，向目标前进。即使歌舞再是华丽，他也不会被吸引，不会左顾右盼、分心失神了。

佛陀举了这个例子来说明四念处修习的要领，就是要下定决心，让自己的心念专注于观察之上，不要受外界声色的干扰。 专注地觉察的目的就在于“精勤方便，调伏世间贪忧”。如果四念处的修习，只学到了专注与觉察，而不能应用于对自己贪、嗔、痴的舍弃、烦恼的去除，那么没有达到目标，四念处的目标还是进入城池中心的殿堂——涅槃。

四门入涅槃

四念处可以喻作一座城池的四个门，四念处“集合于一处”，都通往城池中心的殿堂——涅槃。

就修行法门而言，四念处则是四种法，就像城池的四座城门。

就修行的最高目标而言，四念处只是一种法，都通往城中殿堂——涅槃。



四念处修习的要领在于，要下定决心，让自己的心念专注于观察之上，不要受外界声色的干扰。专注地觉察的目的就在于“精勤

方便，调伏世间贪忧”。

修行四念处的前期准备（1）

持戒

《杂阿含经》中说："先净其戒，直其见，具足三业，然后修四念处。"

净其戒

在开始四念处的修习之前，要做一些前期准备。《杂阿含经》将其归纳为三点，即"净其戒""直其见""具足三业"，或者叫"六触律仪""正见""三妙行"作为修行的基础。

"净其戒"就是持戒清净，是我们的心得以清净的前提， 有了正确的伦理观念和正当的行为准则，我们的心也就容易清净。我们在种树时，先把小树苗埋入土中，然后会在旁边用一些木条把它捆绑、支撑起来，这是为了帮助小树分健康稳定地成长。戒律的作用就像是这些木条，它为我们的修行指明健康正确的成长方向，并为我们的修行保驾护航。

五戒

对于一般在家的修行者来说，持戒就是要持五戒，即不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒等。

不杀生就是不伤害众生的生命，可以培养我们的慈悲心。戒杀生中最重要的是不杀人，是戒律中的根本大戒。杀人是不能忏悔的，但伤害其他众生的生命同样亦属支分戒，一样会带来不好的结果。

不偷盗就是不侵犯别人的财富。简单地说，不是自己的东西，未

经许可便占为己有，就是偷盗；光天化日之下，强取他人财物，更是盗窃。

不邪淫是指合法的夫妻关系以外的男女爱欲行为，如强奸、嫖妓、重婚、诱拐、妨碍家庭等。心中不正常地爱慕某人，但未付诸行动，也是心中不清净的表现。

不妄语就是不说虚妄不实的话，包括不说谎，如颠倒是非、是说成不是、不是说成是；不夸大，如把五十说成七十或说成三十；不两舌，如搬弄是非，对某人如此说、对另一人又那般说；不恶口，如骂人、毁谤中伤人；不绮语，如有动机、用意的说好话等。

不饮酒并不单指戒酒，要戒除的还包括所有刺激神经，使人丧失理智、败坏德行的东西，诸如大麻、鸦片等。

六触入处律仪

“六”指的是眼、耳、鼻、舌、身、意六种感官；“触”形容接收、反应的作用，我们与外界的色、声、香、味、触、法接触，然后才产生对他们的认识，并对其作出反应就是触的作用；“入”在“触”之前，色从眼入、声从耳入、香从鼻入、味从舌入、触从身入、法从意入。六触入处的意思也就是外界的事物进入、接触，使我们产生认识的六个地方，即眼、耳、舌、身、意。

我们的心被外物所扰，因此不能看清事物的实相，不能保持客观如实的觉知。对待事物的态度也分出个高低，对喜欢的事物生出贪念，对不喜欢的厌恶、逃避。因此，我们要持六触入处律仪。

面对外界的一切人与物，不论是自己喜欢的或是厌恶的，都没有贪嗔之想，更不会去随顺它，增长我执与无明。我们应该知道，所谓喜欢和厌恶都是因缘所生的感觉，它本身就虚妄不实。我们只要内心安住不动，无心于万物，就不会受外界的束缚。

持戒的原则

在持戒时，我们不仅要遵从戒律，更是要进入精神的层面。首先，我们必须严格遵循各种戒律戒条。如果连五戒都不能守好，来生连人身都难以获得。修行的高低与持戒精严与否有着十分密切的关系。

其次，持戒的成果不是可以从外表上作出检验的，很多人就从一个人有没有好的仪态，走路有没有很稳定，出去托钵或是出去化缘，眼睛有没有飘忽不定、东张西望……来检验此人持戒的成果，这是不正确的。我们应该把戒律当做约束自己的工具而并非挑剔他人的方式。

戒律和持戒不是做给别人看的，如果持戒只是为了让他人看到我们修行的决心或向他人炫耀，那么持戒就毫无意义了。那样不仅说明我们没有断除我执，心中还有一个“自我”，而且说明我们还有贪心，有名利的欲望。

五戒

对于修行者来说，修持五戒是我们的心得以清净的前提，守戒能给我们提供正确而健康的修行环境。











戒与律

戒
戒，梵语尸罗，意为清凉。戒使我们远离无明、贪嗔、爱恨，从而远离引发烦恼的因缘，就像穿了铠甲在身，使烦恼不再有可乘之机，从而获得内心清凉。

律
律，梵语毗奈耶、毗尼，具有调伏、灭、离行等内涵。所谓调伏，主要针对眼、耳、鼻、舌、身、意六根，使其远离贪嗔无明，这就是佛教所说的“都摄六根”。



根律仪

根律仪是对六根的防护，当六根面对色、声、香、味、触、法六尘时，以正念防护六根，不取于相，否则就会攀缘境界，进而引发贪著、嗔恨等诸不善法。

修行四念处的前期准备（2）

持正见

《华严经纲要》中说：“正见牢固，离诸妄见。”

直其见

“直其见”是指依佛法端正对宇宙人生、生死解脱的看法，也就是要有正见。 这里说的正见包括佛教最基本的见解，如相信生死轮回的存在、相信善恶皆有报应、相信世间有佛的存在、相信涅槃解脱的证得等。有了这些基本的正见，便可开始四念处的修习。

随着修习的深入，我们还要远离五不正见及六十二见等。

五见

五见又称作五恶见、五染污见、五僻见、五利使等，指的是在根本烦恼中的五种恶见，包括身见、边见、邪见、见取见和戒禁取见。

身见是五见中最根本的烦恼。执著世间有个“我”，也就是思想方面的我执，称为“我见”，也就是“身见”。佛教将人的身心分为色、受、想、行、识五蕴，其中色蕴指肉体，受蕴指诸如苦乐忧喜等知觉和感受，想蕴指我们的心理活动，行蕴指由思维所引发的身、口、意的行为，而识蕴指的是觉知、认识的部分。当强调地“自我”对五蕴具有自主性、统一性、一致性的时候，就是我见。

由于身见对于我生起断见、常见，称为“边见”。边见是两个极端的见解，或认为世间存在一个永恒的，即常见，或认为我死后就一了百了，即断见。这是不明各种事物皆是在各种条件的作用下聚散生灭

的，其中没有一个实在体，也就没有一个永恒的或先有后无的事物存在。

邪见就是认为世间没有因果、没有轮回、没有佛和阿罗汉等。

见取见是指人们关于世界、有情、神我及涅槃解脱的种种非理之见。执取诸见为己见，认为此见是最优胜的，最正确的，而生起斗争，称为“见取见”。认为前面四见是最正确的就是见取见。

戒禁取见是指执持不正确之戒律。有人持牛戒，以为牛吃草没杀害生命，就认为也应该吃草，有人认为牛是干净的，所以吃牛肉不吃其他肉类，这些也是“戒禁取见”。持正见就是要远离五见，清净自己的心。

五见

五见又称为五恶见、五染污见、五僻见、五利使等，指的是在根本烦恼中的五种恶见。



1 身见

执著世间有个“我”，也就是思想方面的我执。



2 边见 偏于一边的恶见。

断见 以为人死后一切都归于无。

常见 以为人死后仍是为人。





3 邪见

邪而不正的见解。

4 见取见

执取我见、边见、邪见为己见。

5 戒禁取见

执行邪戒，错以为是正戒。

修行四念处的前期准备（3）

清净三业

《长阿含经》卷二十说："修行善法，具十善业，如是一人，有百千神护。"

十善

修四念处虽然有种种条件和要求，但身、口、意三业清净是最为直接、最为重要的条件。正见确立后，第三个要求就是身、口、意三业的清净。

佛经中所谓的"三妙行"，或者通常所说的十善业说的都是三业的清净。

十善实际上是五戒的扩展，按照身、口、意分为十类。身业有三种，即不杀生、不偷盗、不邪淫；口业有四种，即不妄语、不两舌、不恶语、不绮语；意业有三种，即不贪心、不嗔心、不邪见。

身业

身业分三种，不杀生指断除杀生的行为和意念，发出强大的慈悲心，爱护一切有情生命；不偷盗指断除不予取的行为，要常常行布施；不邪淫指断除邪淫，保护自己清净的戒律。这在五戒中已经提到。

口业

口有四种过失：妄语、两舌、绮语、恶口。不妄语指言而有信，

说真实语，不说虚诳语；不两舌就是不会见到张三说李四不好，见到李四说张三不好，挑拨离间、说他人是非的行为，也就是不说引起争斗、是非等离间的话；不绮语就是不讲诲淫诲盗之语，使人心生淫念，或是戏论、取笑他人等散乱无益之语；不恶口就是不口出恶语秽言骂人，也不骂风咒雨、怒骂畜牲等。

意业

贪、嗔、痴在佛教中称为三毒，是一切恶业的根本，若无贪、嗔、痴的意念，就不会有妄语、两舌、恶口、绮语的语言，也就不会有杀、盗、淫的恶行。

“贪”即贪著五欲，迷恋不舍，不贪就是心不生贪恋、执著；“嗔”是不顺己意，便生怨恨，不嗔就是心无怨怼，平静安详；“痴”是迷惑颠倒，不知道三世因果的道理、不知道人人都有佛性、不知道缘起性空，不痴就是了解佛法真理，破除了痴迷。

十善与三妙行



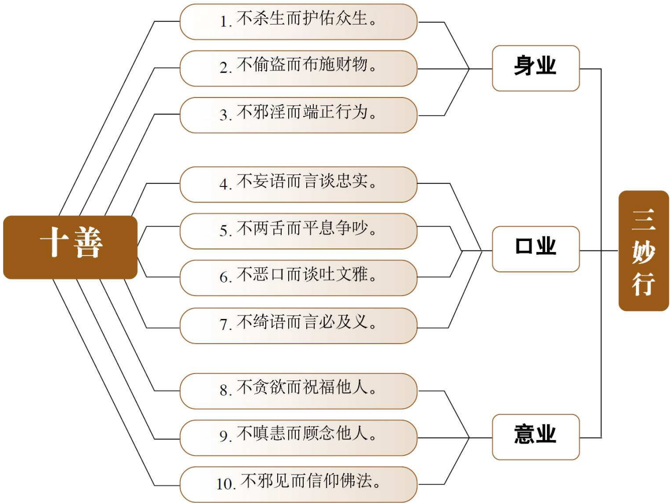
十善是什么？

为什么又叫三妙行？



十善是从五戒的基础上发展而来，一切善恶诸事，归纳起来，

不外此十种，犯之则恶，守之则善。十善又从身、口、意三方面分为身业、口业和意业，所以又称为三妙行。



从身念处开始

四念处的修行顺序

在三业相对清净、心念不甚散乱的时候，我们就可以开始四念处的修习了，在四念处中，身念处一般是最先修习的内容。

先观察自己的呼吸

根据《念处经》，我们修习四念处应该从观察呼吸开始，然后才观身不净，因为我们的心散乱，应先把心定在呼吸上，慢慢地使我们的心念微细后，才观察身体的不净。在经论中说，如果我们以散乱的心来修观身不净，会得到反效果，结果反倒使我们更加执著于“自我”。

为什么先修身念处？

在三业相对清净、心念不甚散乱的时候，我们就可以开始四念处的修习了，在四念处中，身念处一般是最先修习的内容。首先，刚开始修行的时候，我们的念力薄弱，不容易定在一处，易失而难得，而四念处之中，身体是最明显的、最稳定的，变化也较少，将注意力专注于身体之上也较为容易。

其次，刚开始修行的时候，觉知的能力也较弱，容易被瞬息万变、不停流转的感受或心念所带走。而法念处法念处较之其他念处更为深奥难懂，需要很深的觉知和智慧才能通达其理，也不是初修者适宜选择的对象。

另外，身念处一法可统摄其余三种念处，于修身念处时依据情形可随顺修习其他三种念处， 所以佛经中一般以身念处作为最初的修习

内容。

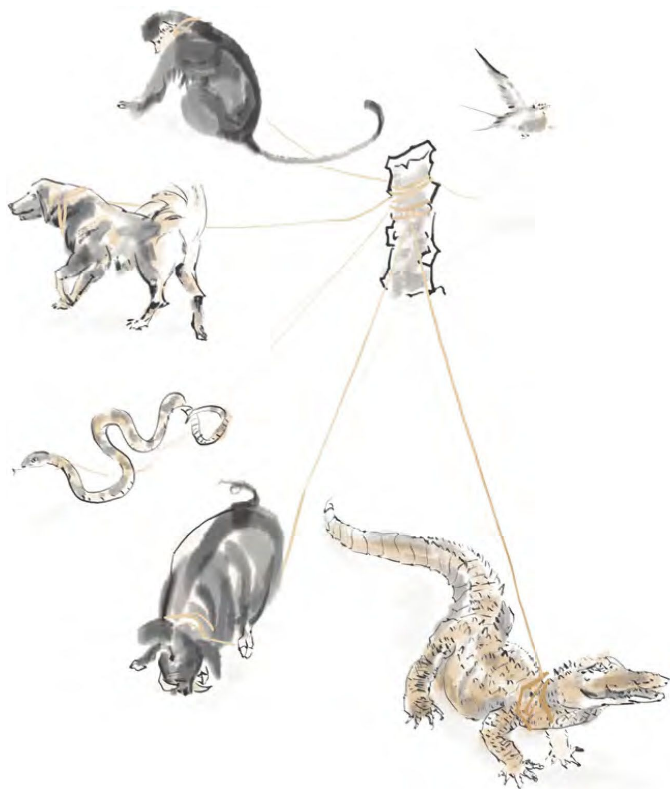
《杂阿含经》中用一则形象的比喻说明了初修四念处的情形和先修身念处的理由。在一处空宅内将狗、鸟、蛇、野猪、鳄鱼和猕猴拴在一根柱子上，它们各自的习性不同，都向自己喜好的方向发力，最终柱子还是没有被拉动。如果它们共同向一个方向用力的话，反倒有可能逃走。

受、心、法的顺序

身念处之后是受念处和心念处，最后是法念处。这是因为身体的行动最明显的，然后是感受。而心念虽然比法尘更微细，但因为观心念无常比较容易，观法无我较难，所以心念处在法念处之前。

开始修行时，选择身念处

我们初学修行的时候，念力薄弱，觉知的能力也较差，因此选择最明显、最易察觉的身念处是最佳选择，向着同一个方向用力，才容易获得解脱。



4 法念处

较之其他念处更为深奥难懂，需要很深的觉知和智慧才能通达

其理。

3 心念处

心念虽然比法尘更微细，但观心念无常比较容易。

2 受念处

感受比身体更细微，但比心念稍为粗重。

1 身念处

最明显的、最稳定的，变化也较少，将注意力专注于身体之上也较为容易。

安住于身，循身观察

身念处

身体是不清净的，但是有人因为颠倒的缘故，认为身体是清净美丽的。为了了解身体的不净，所以佛陀教导身念处法门。

什么是身念处

“身”在梵文中的意思是聚、群体、组合，指的是如头发、牙齿、指甲等的组合。身念处指的就是“安住于身，循身观察”，意思是将注意力保持在身体之上，持续地观察身体。

安住于身，是将注意力放在身体上，很清楚地观察我们的身体，没有那个“自我”的存在。 这就是修身念处的目的，就是通过对身体的专注与观察来破除对“自我”的执著。如果我们能清楚地了解身体每个部分的不同功能，知了我们是在观身体、观身体的各种组合，而不是在观“我”。

循身观察，是不断随顺观察。 我们不必在日常生活之外做任何事务，每天从行、住、坐、卧中去观察就可以了。经过一段时日，我们对于自己行、住、坐、卧的身体行动就会很清楚。行时知行，住时知住，坐时知坐，卧时知卧，心中了了分明。我们如实了解“身”，舍离对“身”的执著，当然也能舍离其他的执著。解开身体的束缚，包括身体的老、病、死与心的杂染。我们就不会再恐惧老、病、死。

身念处的修习次序

身念处的修习，在南北传佛教中的次序略有不同。巴利文《大念处经》中的修习内容和次序是：安般念、四威仪观、时时系念观、不

净观、四界分别观和墓园九观。

而在《中阿含经》中则将四威仪观列在首位，次习时时系念观，后面还有以善治恶观，以心治心观，安般念，入初、二、三、四禅观，光明想，善受观相，三十二不净观，地水火风空识六大观及尸骸残灭观等十三种。

而在《增一阿含经》中列出的修习内容有：身中二十七不净观、四大观、诸孔漏出不净观、尸骸残灭观等四种观法。

本书采用的修习体系是按照《大念处经》的体系而来。而《阿含经》中佛所说法多是应机而说，对于不同的人或同一人在不同时机都有不同的说法，因此关于修习身念处的说法也不固定，但较为常用的也就是《大念处经》所设的几种观法。

放松的态度

修习四念处最主要的就是要学会放松，能身心皆宽松自在的人，才能深入到四念处修行的核心。

造成紧张的原因有很多，通常都在于对自我的执著。当人的生命中有对某种东西强烈的企求心时，身体上就会有一种紧张。如果一个人非常在乎自我的表现，也有可能会造成紧张。通常人只要有一点不安或执著，就一定会在身体上表示出来。比如人们生气时就会面红耳赤、呼吸急促，沮丧时就会浑身无力、懒于动作，这些都是明显的变化。如果我们修习身念处，我们会对紧张带给身体的这种变化感觉得更加敏锐，觉知得更加清晰。只要身体有一点点变化，我们就能要敏锐地察觉到，然后我们能因觉知而使自己的身心克服一切的贪忧烦恼，而不再受其束缚。

修习身念处的好处

身念处修行较深的人，不会脸红脖子粗地大发脾气，也不会有情绪上的大起大落。这倒不是他们刻意地将强烈的情绪压抑下去，使自己没有喜怒哀乐，而是因为正念的作用，在烦恼刚刚升起时就已有了察觉，所以不会任由贪嗔的力量给自己的身心带来烦扰。

身念处修得好的人，身体还有一个改变，会变得“柔软”。这里的柔软是相对于粗重而言的，佛教中说人的烦恼很重，身体的行动也受到影响，身体就会变得“粗重”。粗重的行动，不仅容易造成伤害，如心思杂乱而忘了看路撞到树上，或工作繁忙被工具割伤。有时这种“粗重”还会增加心灵的压抑，使烦恼愈加深重，最终身体上的不安就表现得愈加强烈。比如连平常的呼吸都变得很大声。而修习身念处就可以改善这种因未收敛身心而表现出烦恼粗重的现象。

身念处修行方法

身念处指的就是“安住于身，循身观察”，意思是将注意力保持在身体之上，持续地观察身体，指的是如实了知我们的身体，观身体的各种组合，而不是在观“我”。



身念处的 14 种观法

9	墓园九观	又可称为九种坟场观，是借由想象、图片或实际面对尸体，对身体生起厌离，去除贪欲。
+1	四界分别观	宇宙万物没有一件不是由四大聚合而成，持续地观照四大，将破除此身为我或我所的见解。
+1	安般念	又称知息出入观，即保持正念觉知鼻孔出口处的气息。
+1	时时系念观	也可称为正知观，是对四威仪观的发展，即全面的连续不断的关注和觉察。
+1	四威仪观	指行、住、坐、卧皆符合戒律，对身体动作了了分明。
+1	不净观	即观身不净，观察我们身体污秽不清净，从而断除我执。

=14

从身体的束缚中获得解脱

什么是“身”？

梵文中的“身”是聚、群体、组合的意思，指的是色法的群体，色身是由头发、体毛、骨骼等大大小小的物质成分聚集而成的，是一个集合体。



如何观“身”？

观身即系统地辨识每一种色法的特相、作用、现状及近因，以便破除对身体的执著。在身体中，没有单一不变的事物存在，没有男人或女人可得。

为什么观身？

身念处修得好的人，身体会变得“柔软”，我们会对身体的变化感觉得更加敏锐，觉知得更加清晰。然后我们能因觉知而使自己的身心克服一切的贪忧烦恼，而不再受其束缚。

观察呼吸

安般念

端正身体坐下，心念关注在自己的呼吸之上，保持清醒的觉知，清晰地觉知呼气和吸气的动作，使心安住其中，不再散乱、昏沉。

修行前准备

安般念又称为安那般那、阿那阿波那、知息出入观，意即保持正念觉知鼻孔出口处的呼吸气息。在禅修的体系中，安般念是最易入手的修行方法， 在四念处的修习中，也把观察呼吸作为修行的第一步。

我们先来说一下安般念修习的前提和准备。首先是三远离，即身远离、心远离和烦恼远离。身远离指的是心不专注在五欲的所缘，不要专注于好色、好声等，要专注于业处上。心远离就是舍离五盖，五盖就是五种精神障碍，指覆盖心性，使众生心性迷惑的五种烦恼，分别为贪欲盖、嗔恚盖、昏眠盖、掉举盖和疑盖。心远离实现之后，才能实现烦恼远离，也就是正断烦恼。

其次，关于修行的地点，佛陀说要去森林或寂静处，远离人群、宁静而无干扰的地方去修行。对初学者而言，安静的地方比较容易将心专注于修行的对象之上。其实佛陀说修行要到森林中，是因为平常人的心没有智慧，很难专注于修行的对象或者叫所缘境之上。如果我们的心拥有智慧，那么不论是在无人之境还是在闹市当中，都可以做到心远离。

正念出入息

将心安放在鼻孔与上嘴唇之间的四方形区域，留意正在经过这个

区域的呼吸气息。我们要像旁观者一样，依照气息自然的样子静静地欣赏它，而不要去干涉它。气息会有时粗，有时细，有时长，有时短，呈现各种不同的状态，这些都是自然的现象。我们要做的只是保持正念，单纯地知道气息而已。在出入息时，保持正念，持续不忘失，正念就会越来越强。正念强时，定力便会提升。 保持正念，安心于气息出入，可以让正念持续的时间渐渐加长，由一两分钟，进而持续五分钟、十分钟、半小时乃至一小时以上。对于依然妄念纷飞，不能有片刻时间安心于气息的人，可以尝试用数息的方法来帮助摄心。需要指出的是，数息时注意力的重点仍然在气息，而不在数字，数字只是辅助摄心的工具而已。

在修行过程中，如果我们的心会被妄念拉走，忘了觉知气息。一察觉到这种情况，不要费力去处理妄念，只要保持轻松的心情，保持单纯的正念，把觉知拉回到气息就可以了。

了知长短息

佛陀在《大念处经》中教导初学安般念者要了知气息的长短。这里所谓的“长短”是指呼气从开始到结束、吸气从开始到结束所经历时间的长度，而不是指距离的长短。

呼吸速度慢的时候，经历的时间就长。呼吸速度快的时候，经历的时间就短。对呼吸时间长短的了知，是为了帮助我们维持正念于气息，因此只需要大略地知道即可，并不必刻意精确地追究多长才算是长，多短才称得上短，也不必要求自己对每一次呼吸都要判决出它是长是短。

另外，我们也不要故意让出入息变长或变短，而是要保持自然的呼吸。想要控制呼吸，反而会导致分心，对定力的培养有害无益。

觉知全身息

当禅修者觉得自己的专注力变得强而且稳定时，就可以进一步要求自己持续不断地觉知气息，即在同一个地方觉知每一次呼吸从头到尾的气息。这就是《大念处经》中提到的“觉知息的全身”。“全身”的意思就是呼吸从开始到结束的整个过程，每一出息、入息，看它开始入、继续入、中间入、继续入至结束；它开始出、继续出、中间出、继续出至结束。

安定身行

“安定身行”表示让呼吸逐渐地变得更细微、更平静。有时修行者觉得气息觉察不到了，这不是因为气息停止了，而是由于心不够仔细，正念不够清明，所以才觉察不到。这时要保持镇定，以平静的心继续安住在气息原本出现的地方，内心了解气息仍然一直在经过那里。 让身心保持宽松舒坦而且保持警觉心，如此有助于觉察微细的气息。保持沉着、耐心与细心地守候着，渐渐就能体验到若有若无的微细气息。能觉知这种微细气息对培育深度定力有很大的帮助，因此要能渐渐习惯于觉知它。千万不要刻意去改变呼吸，企图使气息变得明显。

关注呼吸

安般念又称知息出入观，即保持正念觉知鼻孔出口处的呼吸气息。佛经中用以锯木头的譬喻说明修安般念的方法。



两个木匠用很长的锯子锯木头，不论他们拿锯子的什么地方，他们的注意力都在锯齿与木头接触的地方。

修安般念也是一样，我们要始终关注在呼吸上，如果注意力被其他所缘吸引，心就会变得散乱，烦恼由此生出。

安般念的四个层次

1　正念出入息　　将心安放在鼻孔与上嘴唇之间的区域，留意气

息出入。

2　了知长短息　　呼气从开始到结束、吸气从开始到结束所经历时间的长度。

3　觉知全身息　　　在同一个地方觉知每一次呼吸从头到尾的气息。

4　安定身行　　让呼吸逐渐地变得更细微、更平静，觉察微细的气息。

七种作意

修安般念的过程中，我们所观的呼吸越来越细微，这说明我们的心之觉知也越来越细微，我们观得越来越清楚。《清净道论》以七种作意说明了呼吸和心越来越细微的过程。

1　数作意

开始修行时，用数作意让心安住于呼吸，也就是数息。选5—10间的数字数呼吸。

2　随逐

当呼吸变得流畅明显，放下数字，以念随行出入息，将注意力放在鼻孔周围，知道息的整个过程。

3　触

触与随逐一起生起，专注于息与身体的触点，息的全身越来越清楚，触点变得越来越明显。

4　止作意

呼吸变得愈来愈微细，开始出现禅相，也就是明亮的亮点，进入禅定。

5　观作意

修习禅定，使禅那稳定，便开始修观。观分为观作意、还作意、清净作意三种。观作意即修缘起观，心变得更微细、寂静，清晰观照名色的缘生缘灭。

6　还作意

心越来越微细，生起观的十种随烦恼，观其为无常、苦、无我，去掉十种随烦恼。

7　清净作意

检查智慧的经验，检查观境界的心，继续观它们为无常、苦、无我，观智成熟出现见道，实践越来越高的道果，生起了金刚定，成就阿罗汉果。

观身如身

不净观

通过对构成身体的各个器官的如实观察，了知身体的污秽不净，由此摆脱对自己和他人的身体的执著和贪恋。

二甘露门

佛陀时代有两个基本而重要的修行方法，一是安般念，这在前一节中已经详细阐述。另一种便是不净观，二者合称为二甘露门，意思就是两种进入不死境界的灵药。直至现在，在南传佛教流传的地区仍普遍沿用了这两种教法。

不净观即观身不净，也就是观察我们身体污秽不清净，从而对身体产生憎嫌、厌恶，以去除对自己和他人身体的执著， 也就是断除我执。不净观可以作为其他修行法门的基础，如修习不净观可以克服所有的怖畏；可使人们厌离轮回，希求解脱；可以转修观禅，证悟道果；也可以对治心中的无聊、贪念。

两种不净观

不净观按照观照的对象来分可以分为有识不净观和无识不净观。前者指观自己或他人身体的不净，后者则是观死尸的不净相。这里只谈有识不净观，无识不净观的部分会在《观墓园九相》一节中作详细阐述。

关于不净观要观察身体的各个部分，《大念处经》中列出三十一物：“身有发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、肋膜、脾、肺、肠、肠间膜、胃中物、粪、胆汁、痰、脓、血、汗、脂

肪、泪、皮脂、唾液、鼻涕、关节液、尿。”还有的经典中列出三十二物、三十六物不一。

《大念处经》中讲到这里用了一个譬喻，佛陀说观察身体各个部分就像是一个两端开口的粮袋，其中装着许多不同的谷物，如“稻、米、绿豆、豌豆、芝麻、精米”，视力好的人解开袋子后，应该把这些谷物明了地分开，“此是稻，此是米……此是精米”。

这样一来，我们通过观身，便可“有知有见，有明有达”。知就是指见到或忆念自己或他人的身体时，知其不净；见指对于身体能观察到它的种种不净；明就是不会丧失对身体不净的觉照；而达就是指对身体不净已成直接的感受，不必再通过思维便可升起这样的观照。

观五时之不净

观身不净还有一些特定的善巧方法，我们可以通过观想不同时间的身体状态来观身之不净：

晨起不净： 早晨刚刚睡醒之时，两眼朦胧，眼屎堆在眼角，满口黏腻，舌黄堆集，牙齿黄垢，口出臭气并生出浓痰，鼻中有鼻涕或黑色污垢，屎尿也需泄出，非常肮脏。

醉后之态： 饮酒过度之后，五脏六腑翻腾搅动，口中留有酒气，再加上各种食物的味道，恶臭难闻。

病时之态： 久卧病榻，岁月长久，眼目灰淡，面黄肌瘦，形容枯槁，或者上吐下泻，或者疮疱溃烂，脓血交流，臭不可闻。

如厕之态： 厕所中，屎尿聚合，白蛆蠕动，苍蝇乱舞。再是装饰豪华、洗浴擦拭，也不能去除屎尿的臭味。

九孔流垢之态：　九孔无禁而流出种种垢秽。如眼中不断分泌眼屎，鼻孔滴出黄白涕液，口中吐出痰涎、胃液、胆汁等杂色液体，大

小便失禁，一时屎尿垢秽四溢，令见者作呕，闻者反胃。

观自不净

观身不净应从内身开始，从头顶到脚跟，观察我们的皮、骨、肉、毛发等，这一切没有一样是干净的；九孔常流出唾、涕、大小便等，都是不干净的，所以我们要天天洗澡；洗澡后就以为它干净，然后对它起爱执，越看越干净。如果我们能深一层的去观察：皮肤有污垢，皮肤内的血肉是腥臭的、肮脏的；肉内的骨头是没什么好看的。我们还可以到市场看肉摊上的猪肉、牛肉、羊肉，它们和我们是没什么两样的，我们皮肤内的身体就是这么一回事。

用心观察自身的皮肤、血肉、骨骼等各个部分，甚至体内的胃液、胆汁、肠内消化过的食物，无不是污秽不堪的，我们身体的每一个地方都是不干净的。通过这样的观照，我们便会消除对“我”的身体的执著，“我的皮肤很滑嫩，我的面貌很漂亮，我的头发乌黑亮丽”这些想法也就没有了。

观他不净

观他不净也就是观外身之不净。当禅修者观察自己的行、住、坐、卧与其他动作时，他们就是“于内身随观身”。而在禅修时想到别人的行、住、坐、卧并进行思考，就是观外身。想象他人有与我们一样的身体和动作，就是“于外身随观身”。观他不净的方法和观自不净是相同的，想象他人身体的各个部分，明了他人的身体也是不干净的，从而去除对他人身体的执著贪恋。

观身不净

不净观是佛教所说的“二甘露门”之一，指的是观身不净，也就是观察我们身体污秽不清净，从而对身体产生憎嫌、厌恶，以去除对自己和他人身体的执著。



不净观应从自己的身体开始，从头顶到脚跟，观察身体的各个部位，没有一样是干净的。

三十一身分

关于不净观要观察的身体部分，《大念处经》中列出三十一物，也就是身体的三十一个部分，可称为三十一身分。

发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、肋膜、脾、肺、肠、肠间膜、胃中物、粪、胆汁、痰、脓、血、汗、脂

肪、泪、皮脂、唾液、鼻涕、关节液、尿。

注：在其他经典中，三十一身分有时加上脑组成三十二身分，另外还有三十六身分之说。

观五时不净

观五时之不净是观身不净的一些特定的善巧方法，通过观想几个特定时间的身体状态来观身之不净。











了知身体的姿势

四种威仪

《大念处经》中说："行则知行，住则知住，坐则知坐，卧则知卧，眠则知眠，寤则知寤，眠寤则知眠寤。"

心动与身动

四威仪就是指行、住、坐、卧皆符合戒律，是"威仪"的一部分。威仪是指动作行为有威德、有仪则，正如《戒疏》中所说的那样："威谓仪容可观，仪谓轨度格物"。

在《大念处经》中，佛陀讲到关于身体姿势的修行的时候，特别强调了"了知"一词，"行走时，了知：我行走；站立时，了知：我站立；坐着时，了知：我坐着；躺卧时，了知：我躺卧。不论何种姿势，皆如实了知。"了知之意就是具足正念、正知的观察，甚至睡眠中也不中止，无论行、住、坐、卧，修行者都能看得分明清楚。

为什么要有这样的"了知"呢？一般人会认为，走的时候想走，停的时候想停，这不是很简单的事吗？为什么还要专门修行呢？实际上，我们对当下的身体姿势、动作的了了分明是在修心，了解它们的无常，从而带来对身体"无我"本质的最初觉知。

因为我们的身体不论有什么动作，与我们的心念的流动是分不开的。心动才有身动，心不动，身体姿势便不会有所改变。关于这一点，佛经中有很多形象的譬喻，如把心比作跛子，把身体比做瞎子。瞎子看不到路，而跛子走不了路。于是瞎子背起跛子，跛子为他指明方向，瞎子照着跛子的指挥来迈动脚步。

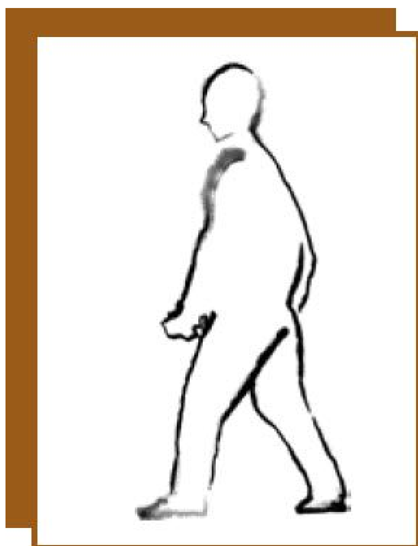
观身体姿势的好处

虽然在日常生活中将注意力时刻放在身体的姿势上是不可能的，也是不可取的，但练习觉知姿势还是有很多的好处。比如借由把注意力导向身体的姿势，可以缓解行动的紧张和匆忙，也可以避免身体因不必要、非常规的动作而受到伤害。对身体姿势的观照还可以避免因身体疲劳而导致的心理的疲劳，防止出现不受控制的肢体动作的出现。

当然更重要的是，姿势正念将带来对身体“无我”本质的最初觉知，并促使心的远离。

四威仪

四威仪就是指行、住、坐、卧都有威德、有仪则，符合一定的戒律。



行
举止动步　心不外驰 无有轻躁　常在正念 以成三昧　如法而行



住
非时不住　若或住时
随所住处　常念供养三宝
赞叹经法　广为人说
思维经义　如法而住



坐	
跏趺宴坐	谛观实相
永绝缘虑	澄湛虚寂
端肃威仪	如法而坐



卧
非时不卧　为调摄身心 或时暂卧　则右胁宴安 不忘正念　心无昏乱 如法而卧

清楚了知

正知

正知是建立在“念”之上的智慧，是指在单纯正念的“清楚”上对事物的本质的完全了知。

四种正知

正知观也可称为时时系念观，可以说是对四威仪观的发展，是全面的连续不断的关注和觉察，从行、住、坐、卧延伸至身体的一切功能动作，“屈、伸、低、昂、前、后、升、降”，无论穿衣进食，还是说话都有清晰的察觉。

修习念处的目标之一是将正知作为身、口、意的规范力量，让它们有意义和有效地发出，符合事物的实相。《大念处经》只提到正知对身、口，即行为和语言的规范力量，而并未提到意，即思想。但显然，意也应当纳入正知的控制范围之内。

正知可以从四个层面加以解释，分别是：利益正知，即认识行动的目标，判断某个目标是否合于法则；适宜正知，即了解最能有效达至目标的方法；行处正知，即将心持续地专注于禅修的对象之上，即使在行动时也念念不离；不痴正知，即将行动视为一个无我的过程，没有一个能控制的自我存在。

举一个简单的例子，比如我们在吃饭时，要“以正知而行”。那么吃饭的时候不分别食物的好坏，只是为了维持身体健康来利于修行便是有益正知；不论食物的滋味如何，只要能体身体舒服就好，就是适宜正知；吃饭时也尽量专注于呼吸，持续不断地进行修行，就是行处正知；“我”在取用食物，只是名色的相续聚散生灭，能在每一阶段中

照见五蕴，并能观照它们为无常、苦和无我，就是不痴正知。

利益正知

利益正知又可称为有益正知，就是心里有一个动机要做什么，要先去辨识、检查这个想法能否有真实利益。在检查行动是否值得做之后，了知有真实利益的洞察力。也就是说，当行动的念头生起时，修行者并不顺从心的冲动而立刻采取行动，而是要先考虑，这样的作为是否有真实的利益。

“利益”是指依循善法而获得提升，并不是我们自私或物质化的利益。比如我们在做一件事的时候，因为匆忙而没有思考自己的目标，只是有一念便匆匆采取行动固然是不正确的。但如果我们经过了思考，但行动的出发点是由于自己的贪欲，从而使行动偏离了正确而真实的利益，同样是不可取的。

利益正知可以加强我们行为的目的性，我们可以借由它来消除身、口、意的行为中那些盲目、散乱或毫无意义的行为。同时还可借由利益正知来培养自己的心协调一切活动的能力，在行动中加强心的引导作用，作出明智的选择和限制。

适宜正知

适宜正知也可称为随应正知，就是清楚了解什么对自己是适当的、有益的。我们做什么事情，都应当有适当的事实考量，因为选择有利益的行动，并不总是在我们的能力范围之内，我们的行为常会受到周边环境和自身能力的限制。

适宜正知是行动的艺术，让我们在行动之时，选择适当的时间、适当的场合，并配合自身的意愿和能为，从而避开有可能造成的损失，避免不必要的挫折和失败。如果说利益正知关注点在于行动的目

标之上，那么适宜正知则将关注点定在行动的具体细节或步骤上，具有更高的可操作性。

行处正知

行处正知或称为境界正知、禅修行境正知，就是了解自己禅修法门之处，也就是禅修的所缘为何，并一直将这禅修的所缘保持在心中。“所缘”就是禅修的主题、对象，佛教中也称之为业处。不论止禅或观禅，修行者都要练习不断地专注所修的止或观的业处，即使在日常生活中，也应当将禅修业处放在心中最重要的位置。如果丢掉业处，便不是修行处正知。

不痴正知

不痴正知或称为实相正知，就是如实了知身心的活动的过程中，只有身及心因素构成身体的活动的心的了知历程，是体证无我的和开悟境界。

《中阿含经》中以好牧牛人来作比喻，说明修行者不痴于智慧的境界。好牧牛人知道所拥有的牛，清楚它们的颜色，知道哪只是公牛，哪只是母牛。修行身念处的人如好牧牛人一样对身的种种情况、境界也能清楚了知，这就是不痴正知。

正知及其“前因后果”

四威仪就是指行、住、坐、卧都有威德、有仪则，符合一定的戒律。

增进正知的四种功德
1　正念出入息　住在一个合适的地区或环境（如出生在有佛法的国家）。
2　正念出入息　亲近善知识（了解四念处修法的人）。
3　正念出入息　设定自己的方向（对于灭苦有坚定勇猛的决心）。
4　正念出入息　从前（前生）曾经积功累德。



正知

梵文 Sampajanna



梵文 Sam	梵文 pa	梵文 janna
正确地、完全地	直接地、超凡地	知道、了知



清楚地明觉，完全地了知

时时对正在从事的事情，保持清楚的明觉或了知



正知带来的四种技巧

1. **清楚的作意** → 正确的意念。
2. **明理地举止合宜** → 适当的行为和言语。
3. **业处** → （所缘境或观察的目标）清明。
4. **明觉** → （智慧）。

四种正知

正知属于智慧的范畴，依照注释书的说法，正知可分为四种，分别是利益正知、适宜正知、行处正知和不痴正知。



1 利益正知

在行动之前思考行为是否有利益。



2 适宜正知

了知从事的行为是否适宜、恰当。



3 行处正知

以正念清楚地觉知所缘或业处。



4 不痴正知

依靠身心的体验，了知事物的本质。

四大皆空

四界分别观

四界分别观以另一种方式分析观察我们的身体，让身体“无我”的本质曝光，以对治我们认同身体为我的习性。

四大

四大也叫“四界”，具体指的是地、水、火、风。印度古代认为这四界是构成一切物质的元素，故名之为四大。佛教的四大除了这层意思外，还指坚、湿、暖、动四种性能。简单地说，地的属性是坚，水的属性是湿，火的属性是暖，风的属性是动。这四种属性具有形成有形有相的地、水、火、风四种元素的功能，所以可以叫性能。

佛教认为世界上一切存在的事物，不论山河湖泊，还是众生的身体形骸，都是由“四大”和合所形成的。我们的身体也不例外，“于此身中，坚硬或粗糙的是地界，流动或黏结的是水界，熟或热的是火界，支持或推动的是风界”。

宇宙万物没有一件不是由四大聚合而成，所以也没有一样是永恒不变的。 四大合则生，四大散则灭，这也就是“四大皆空”的意义。比如我们身体里的水分如果有强烈阳光的照晒，就会挥发成汗水，汗水如再蒸发成水蒸气即再也看不见汗水的影子了。所以如果身体的四大不调，火旺人体便会发烧，水旺人体则畏寒。四大之间互相影响，互相转化，时时在变。我们身体的细胞不停地新陈代谢，按佛教的说法就是每一个人时时都在脱胎换骨。

修四界分别观正是为了觉知这一点，因为人们往往将血肉之躯称之为我，从而有对身体的执著，持续地观照四大，拓展的洞察力将破

除此身为我或我所的见解。

十二特相

四大有十二特相。地大有硬、粗、重、软、滑、轻六相；水大有流动、黏结两相；火大有热、冷两相；风大有支持、推动两相。我们可以从容易辨识的特相开始，逐一观察、辨识所有十二种特相。

若先观察推动，可从身体推动现象最明显的地方开始，如呼吸时头部中央的推动，胸部扩张推动。能清楚辨识后，再将注意力移至身体其他部位，直到能辨识从头到脚各部分的推动。一种特相从头到脚都辨识清楚后，再换另一种，直到十二种特相都辨识清楚。此时可依照佛陀教导的次第：硬、粗、重、软、滑、轻、流动、黏结、热、冷、支持、推动，一再重复辨识它们。

如此修行时，有些修行者的诸界会失去平衡，有些界会变得过强而难以忍受，尤其是硬、热和推动可能会特别强。如果遇到这种情况，应将较多的注意力放在相对立的特相上，使诸界达到平衡。相对的特性是有硬与软、粗与滑、重与轻、流动与黏结、热与冷、支持与推动等。当流动过强时，要多注意黏结，当支持过强时，要多注意推动。

诸界平衡后，熟练辨识十二特相后，将它们分为地、水、火、风四组，不断重复辨识它们。在此阶段，可以同时遍视全身的十二特相。我们不必像前面那样把觉知力从身体的一个部位移到另一个部位，而是一次遍视全身。通常最好是从双肩后面来遍视全身。如此观察辨识四界而定力提升时，将见不到身体，只见到一堆灰色物。持续专注那灰色物中的四界，渐渐灰色物变成白色体。持续专注白色体的四界，它转为透明体，放射出明亮的光。持续专注透明体的空间，会发现透明体粉碎为许多色聚，接着观察单一色聚里的四界。

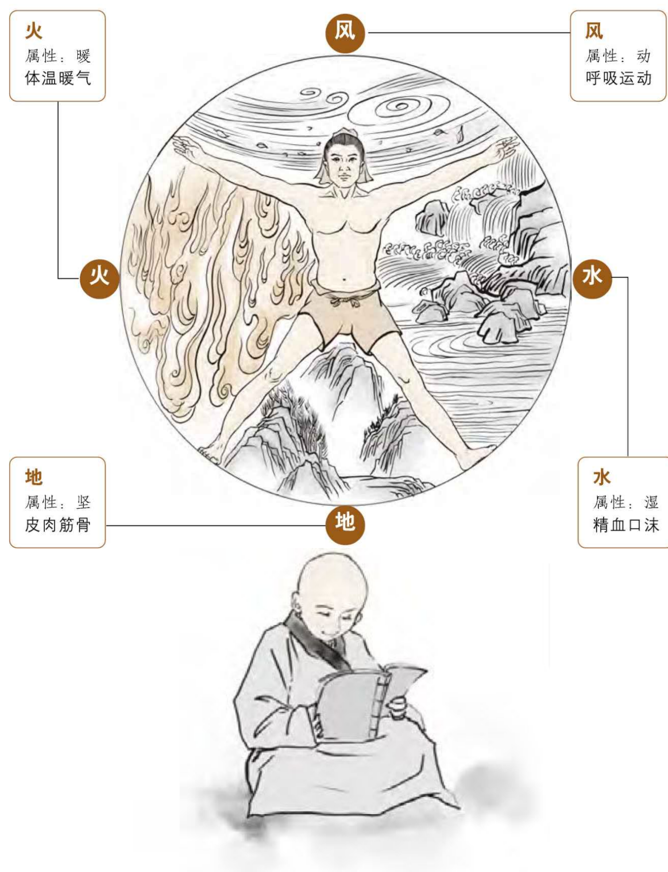
四大观的比喻

《大念处经》中说："（四界分别观）犹如熟练之屠牛者，或屠牛者之弟子，屠宰牛只，并将其肢解成块后，坐于四衢道口。如是，诸比丘！比丘于任何姿势中，以各种界思维观察此身，即此身有地界、水界、火界、风界。"

意思是说修习四大分别就如屠牛的人，将牛一片片的肢解。修行者观察分辨身体的四大，将身体一小片一小片分解、再分解，只有地、水、火、风，没有身体，修行者便没有了我、他和众生的分别。二条大马路纵横交错的四衢大道比喻为身体行、住、坐、卧的四种姿势。身体的四衢路，每一衢比喻为一种姿势。简单地说，不论身体是在什么姿势，站着、走着、坐着、躺卧，在所有身体的威仪中，不断地观察分辨四大。我和他人的身体都是四大和合而来，便没有我相、他相的存在。

四界

佛教认为，世界上的一切物质均是由四界组成，四界即为物质的基本元素。它们能保持自己固有的本质，是不可再分割的物质成分，以各种方式组成所有物质。



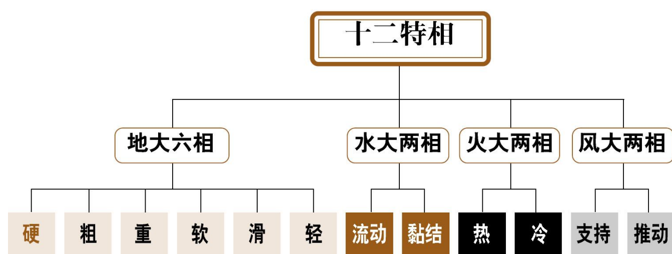
我们常说“四大皆空”，为什么这样说呢？



世界上的所有物质都是由四界聚合而成，因此没有什么是永恒不变的。四大合则生，四大散则灭，这也就是“四大皆空”的含义。

十二特相

四大有十二特相，若要修行四界分别观，首先应逐一地辨识四界的十二种特相。



辨识十二特相
1　推动　注意呼吸时头部中央所感受到的推动，然后遍观全身。
2　硬　咬紧牙齿，感觉牙齿的坚硬，然后辨识全身的硬。
3　粗　以舌磨牙，或双手摩擦，感觉粗糙的特相，然后遍观全身。
4　重　双手重叠放在膝上，感觉手是重的，逐一辨识全身的重。
5　支持　放松使身体微向前曲，后挺直身体，挺直的力量就是支持。
6　软　以舌压唇，感受软。然后系统地辨识全身的软。
7　滑　润湿嘴唇，舌头在嘴唇上左右滑动，辨识滑。

8　轻　上下地弯动指头，感觉轻，然后辨识全身的轻。

9　热　感觉身体的温度和热量。

10　冷　在吸气时感觉进入鼻孔气息的冷，后辨识全身。

11　黏结　觉察身体借着皮肤、肌肉、腱而凝结在一起。

12　流动　觉察唾液进入口中的流动、血管中血液的流动等流动。

对尸体的观想

观墓园九相

观墓园九相是运用有足够力道的禅观，来击碎自我对存在的执取。

墓园九相

观墓园九相又可称为九种坟场观，是借由想象、图片或实际面对尸体，来观想人死后身体的分解过程。世事恒常不变的看法，乃是执著存在的基础，而每一具尸体，无疑都在教导我们无常的道理。修习尸体观，很容易生起厌离，去除贪欲。身体的苦、不净，用此修行也很容易了解。

无识不净观以无生命的尸体取相，因此观墓园九相是无识不净观。九相就是九种死尸变易相：第一，膨胀、青淤、腐烂相；第二，被鸟、兽、虫所啄咬噬食相；第三，附着血肉筋腱的骸骨相；第四，无肉血迹漫涂，筋腱联结之骸骨相；第五，无血无肉，筋腱联结之骸骨相；第六，骸骨散置各处相；第七，骸骨成螺色白骨相；第八，骸骨堆积相；第九，骸骨粉碎成骨粉相。

观尸体不净

九种死尸变易相都很容易理解，这里只提供一些便利的观想方法以供参考。

膨胀观： 酷暑时节，尸体放一两天便会膨胀得面目全非，腹部臃肿，很快流出臭水，发出臭味，招来蝇蛆。

青淤想： 尸体全身渐渐变青，肉隆起的地方是血红色，糜烂发脓

的地方惨白，其他地方都变成青紫色。

脓烂想： 七窍及坏破的地方流出脓汁来，薄皮腐烂，肌肉溃败，脓血流淌。

斩斫离散想： 沙场之上，到处散落残肢断臂，惨不忍睹。

散乱想： 尸体被秃鹫、老鹰、乌鸦、野狗、狐狸等争相食啖。一片狼藉，血肉全无，仅剩节节白骨。

血涂想：　由于肉全部化成脓血，流出来散布各处，露出整个骨架。

虫聚想： 于此脓血之中，密如牛毛般黑嘴白身的蛆虫聚积一处，不停上下翻转蠕动。

白骨观：　白骨观是贪欲心最有力的对治法。首先观想足趾、眉间、额间的皮肉脱落，露出白骨。然后依次观想自己身体的上下，皮肉也在逐渐脓烂、坠落，至全都露出了白骨。

墓园九相

观墓园九相即借由想象、图片或实际面对尸体，来观想人死后身体的分解过程。九相就是九种死尸变易相。





尸陀林主

尸陀林主又称为寒林主、尸林主，是掌管尸陀林之神，护持独处尸林或坟地中修行佛法者。佛教认为，尸陀林是修不净观的最佳地点，在其中修行可以让行者舍弃对身体的执著，这与九种坟场观是同样的道理。

思维受为苦

受念处

感受是痛苦的，但是有人因为颠倒缘故，认为感受能带来快乐。为了了解感受的痛苦性，所以佛陀教导受念处法门。

什么是受

我们前面已经提到了六触入处，即眼、耳、鼻、舌、身、意，也就是六根，受就是六根与外境接触时身心所产生的感受。佛教一般将受分为三类，即苦、乐和不苦不乐，也就是苦恼、快乐和不苦恼也不快乐的感受。比如夏天有凉风吹来，身体感到凉爽，这就是乐受；劳累一天，身体尽显疲态，就是苦受；站到窗边，看到街上人来人往，无关己事，这就是不苦不乐之受。

感受作用的方式是生起、停留、消散。每次它们都是这样子。对它们而言，全然没有有情、人、我们自己或其他。当我们对它们投入自己或他人的观念，它们立刻就呈现出“自己”或“他人”的观点，这就形成了生起苦恼因缘的力量，而这种苦恼也将立即被强化。修行受念处要做的就是运用我们的智慧去观察、觉知、审慎地处理感受，清楚地呈现“受”真实的样子。

受是缘起法

受是一种缘起法，是因触而起，然后又引起情感的产生，导致人们有所取舍。 比如，我们闻到某种香水的味道，这是触；然后，觉得这是一种香味，这就是受；继而我们对这种味道产生喜爱，这是情感；因喜好爱恶，我们最终决定买一瓶来用，这就是取舍。

因此，受是痛苦缘起的关键，受通常会引发潜伏的烦恼，渗入我们的行动。受生起时，可能不被特别留意，但它会不知不觉地滋养并助长我们心中的不善法。于是，当乐受生起时，我们便被贪婪烦恼所影响，同时想去执取它；当苦受生起，我们便以种种嗔的形态，如不愉悦、愤恨和恐惧等加以回应；而当不苦不乐受生起，我们要不是没注意到它，就是让它哄骗而落入一种假的安全感，一种为痴所主宰的心境。由此可见，每个根本烦恼都与某种特定的受有关：乐受生贪，苦受生嗔，而不苦不乐受生痴。

受和烦恼的关系也并非是必然的。乐并不总是导向贪；苦未必导向嗔；不苦不乐受也不一定导向痴。它们之间的联结是可被切断的，切断它们的一个主要方法便是正念。

受的缘起法

受是一种缘起法，是因触而起，然后又引起情感的产生，导致人们有所取舍，从而生出烦恼与痛苦。



三受、六受及其他

受的分类

受一般分为苦受、乐受和不苦不乐受三受，但这也不是一定的分类法，佛教中还有六受、四受、十六受乃至无量受等说法。

一受、二受、四受、五受

《杂阿含经》中有佛陀对瓶沙王所说的一段话："我有时说一受，或时说二受，或说三、四、五、六、十八、三十六乃至百八受，或时说无量受。云何我说一受？如说所有受，皆悉是苦，是名我说一受。云何说二受？说受、心受，是名二受。云何三受？乐受、苦受、不苦不乐受。云何四受？谓欲界系受、色界系受、无色界系受及不系受……"

其中所说的一受意指受虽然有乐、苦、不苦不乐的表相，但诸受无常，一切皆苦，因此总说是一受。

二受即身受和心受。前者指的是与六根中前五根相应的生理性感受，有苦、乐、舍三种感受，而后者指的是与意根相应的心理性的感受，分为忧、喜。

四受是从界的差别的缚脱的角度作的分类。欲界系受是指未离性欲、抟食的众生所受的种种感受。色界系受是指住于色界四禅之有情或住于色界的诸天未离对禅定的爱著而生的种种受。无色界系受是指住于无色定之人或无色界诸天所生的微细相续的平等舍受。这三界所生的受虽然有粗细染净的分别，但都没有获得解脱，所以称为系受。而不系受就是指已得证悟的诸圣者，如阿罗汉所生的种种感受。

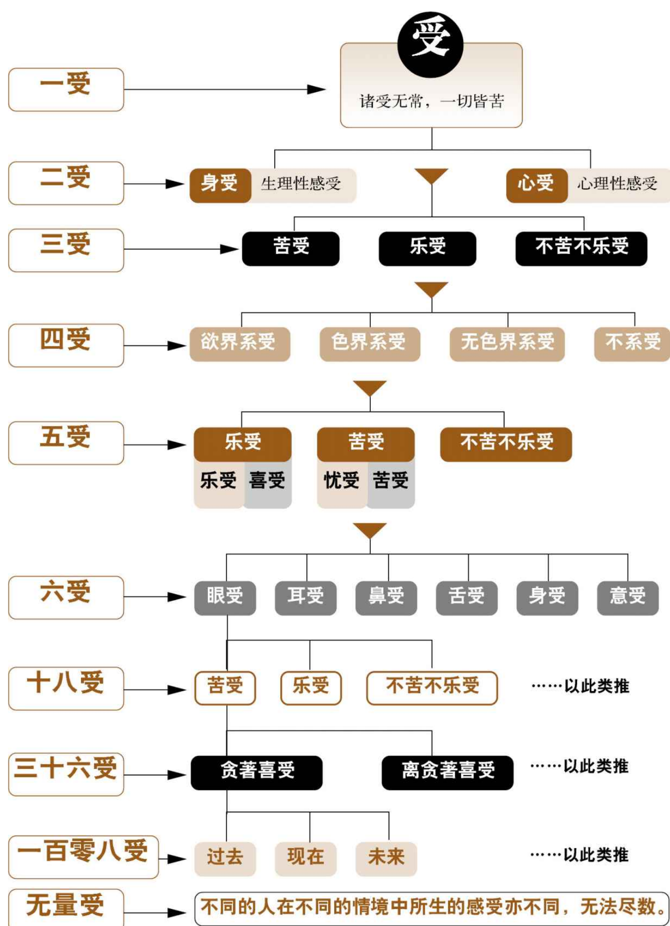
五受可以看做是三受的细分化，其中乐受又细分为喜受和乐受，苦受又分为忧受和苦受，与不苦不乐受合称为五根。根的意思就是能生、增上、根源，指一切感受都是从五根生起。

六受及其他

六受是与六根相对应的受，有时也被称为六受身；十八受是对六受的细分化，每一受又分出苦受、乐受和不苦不乐受，总共有十八受；三十六受是对十八受的扩展，每一受又分为有贪著喜受和离贪著喜受，共有三十六受；三十六受再依过去、现在和未来划分，共有一百零八受。

不同的人在不同的情境中所生的感受亦不同，因此又有无量受的说法。

受的分类表



一受
受
诸受无常，一切皆苦
二受
身受
生理性感受
心受
心理性感受
三受
苦受
乐受
不苦不乐受
四受
欲界系受
色界系受
无色界系受
不系受
五受
乐受
乐受
喜受
苦受
忧受
苦受
不苦不乐受
六受
眼受
耳受
鼻受
舌受
身受
意受
十八受
苦受
乐受
不苦不乐受
……以此类推
三十六受
贪著喜受
离贪著喜受
……以此类推
一百零八受
过去
现在
未来
……以此类推
无量受
不同的人在不同的情境中所生的感受亦不同，无法尽数。

观受如受念处

觉察“受”

一切感受是变化无常的，是执著和贪恋之源，是诸苦之因，修习者应清晰地了知感受生起的原因、受的持续以及消失。

觉察“受”

修行者在修习受念处时，应专注、持续、精勤努力地对身心所起的种种感受保持观照和觉察，如实了知，正确了知。身心产生快乐的时候，如实去观察它；身体痛苦的时候，也是一样如实去看它；如果当下不苦不乐，也是一样如实去觉知它。不要一下子就设定一个“观受是苦”，因为受里面，它一样有苦、有乐、有不苦不乐，但无论为何，我们都保持一个清醒的觉知、觉察。

断尽烦恼之法

有的经典中还把受的观察做了延伸，不仅要对生起的受的性质有清晰的了知，同时对与受相伴而来的情感，即喜爱、贪恋、厌恶的状态也要有清楚的觉察。修习者在对受如实观察、如实了知的过程中，觉知受的真相，通过觉察受而实现对受的超越，从中得到法乐，就是修习受念处的目标。

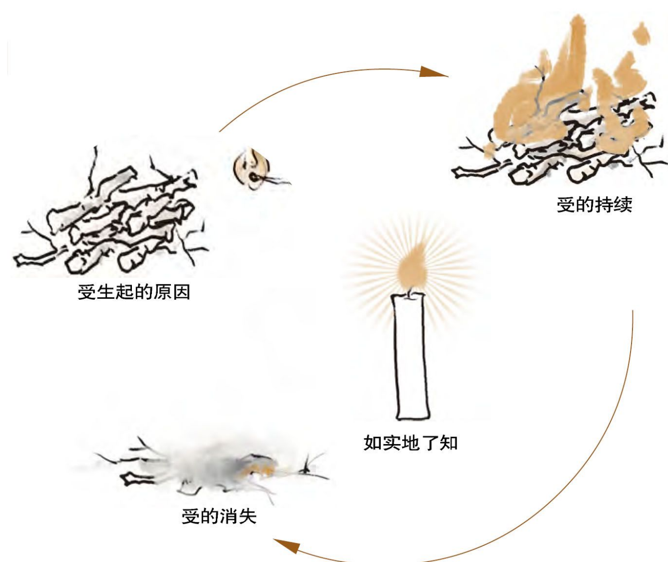
受的本质实相可以用一句话来说明：“痛者无常，变化之易，以知痛无常、变易法者，是谓痛为大患。” 意思就是说，一切感受是变化无常的，是执著和贪恋之源，是诸苦之因。修习者清晰地了知感受生起的原因、受的持续以及消失，看到受引起的憎爱之情、贪著之心，然后心离颠倒妄想，离于忧、悲、苦、恼，由此便可断尽一切烦

恼，甚至证得涅槃。

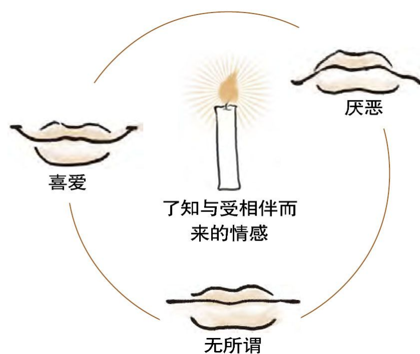
修行者是用微细的受的了知，放下粗的受、五欲的受，用观的了知清楚观察受的无我性、受的空性、受的缘起性，放下受的执取。若要解脱不只是观自己的受，也要观他人的受，有时观自己的，有时观他人的。接着必须观照因缘生灭与刹那生灭。这样便能建立四念处的智慧，与法念处的修行结合，超越爱、见与无明，舍离“我”的概念，解脱五蕴，不再对五蕴、世间生出执著。从而以观智成熟得证悟圣道，由受念处走向解脱。

观受

观受的过程



观受的延伸



走向洒脱



观受是苦

观受的方法

只是乐受时知道乐受，苦受时知道苦受，不算修习受念处，了知受的生灭无常，才算是受念处的修行。

了知受的生灭无常

从前，在庄严山有一位长老生病了。他病倒在床上，被剧烈的疼痛所折磨。一位年轻的比丘对他说：“尊者，您身体那个部位疼痛呢？”长老回答说：“事实上，并没有一个特定的疼痛地方，由于执取色、声、香等特定事物为目标，才会生起疼痛的感受。”

这个故事常用来解释受念处的修习原则。只是乐受时知道乐受，苦受时知道苦受，不算修习受念处，了知受的生灭无常，才算是受念处的修行。我们可以通过三个问题来了解受的觉知：

1．谁在感受？没有众生或人在感受。

2．感受是谁的？不是任何众生或任何人的。

3．为什么有感受产生？感受透过因缘而生起。

当各种感受生起时，即能当下觉知，保持正念、明觉，觉知快乐的感受生起了，消失了；痛苦的感受生起了，消失了；不苦不乐的感受生起了，消失了。当觉知快乐的感受时，不能感受苦受或不苦不乐受；感受苦受时，不能觉知乐受，及不苦不乐受。因为在一个心识刹那中，不能有两个心同时生起，不同的感受不断的转换、变化。了解这个道理，才能越来越清楚受的无常。

观三受

我们举身体疼痛的例子来说明修苦受的方法，苦受是我们无可避免的现象。是随我们的身体与生俱来的。我们可以利用它来培育正念、定力及内观智慧，而不像在一般情境下试着去避免它。

当疼痛的感受出现时，我们用正念来观照，保持平静，不要紧张或害怕，不要试着躲避，放松身心。　　观疼痛不只是把心放在疼痛之上，那只会把疼痛夸大而变得更加强烈，我们还要观疼痛的生起和消失，疼痛亦是无常的，终究会消失。乐受和不苦不乐受的观照也是一样的，当愉悦的感受在心中生起，就要正念地观它，不要执著其中，从而生出贪恋。观不苦不乐受亦是如此，心有正念，就好像是静谧的湖水，无风无浪。

观受是苦的方法

怎样修行受念处呢?

要想了知受，先来回答下面三个问题：

1．谁在感受?

A. 我　　✓B. 没有人　　C. 众生

2.感受是谁的?

A. 我的　　✓B. 不是任何人的　　C. 众生的

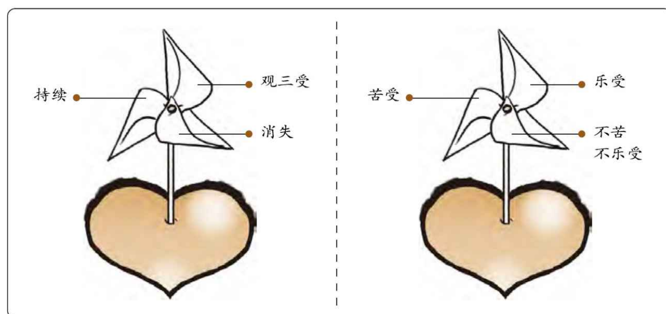
3.为什么有感受产生?

A. 因为我的身心　　B. 因为众生的身心　　✓C. 因缘生起

观受的无常



生起之因



有效的自我检视

心念处

心是无常的。但是有人因为颠倒的缘故，认为心是恒常不变的。为了让解心的无常性，所以佛陀教导心念处法门。

心与心所

佛教的心法将“心识”分为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识等六识，有时加上末那识和阿赖耶识成为八识。而“心所”就是指心具备的作用、性质和状态，包括受、想、触、作意等。心不能脱离心所单独存在，总是与几个心所成一体，心所也不能单一存在，而是与心、心所相应俱起。心与意识有时是同意的，而心中所有的各种贪欲、嗔恨等就是心所。

通过前面一章的讨论，我们已经知道，心究竟的自性实质上是清净的，各种念、嗔、痴的烦恼都是缘起法的产物，并非心识本有的自性，是可以涤除的。通过修行，我们可以充分体验心本清净的自性，走上解脱的道路。在佛教中，心是一种纯粹的经验，它本性明净，并具有觉知、认知的功能。

心具有自我观察、自我观照和自我检视的能力，运用心内省的特质，我们可以观察到在某一刹那心中所具有的想法，或心所攀缘的对象 。这就是心念处的观心，在修行过程中，运用心内省的功能来分析心的状态。这种情况下，我们同样也在运用各种心所，而不是单一的心来检视心本身。

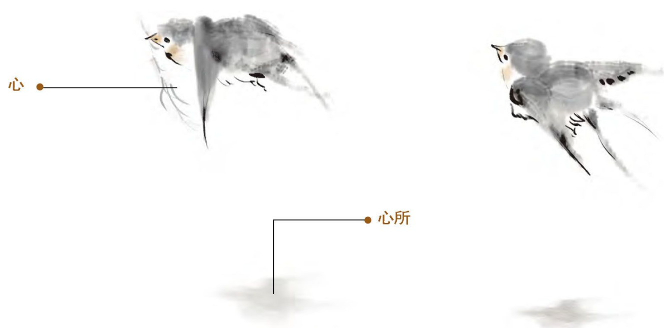
面对自己真实的心

心念处所观察的是我们的心或意识，看一下我们的心是贪、嗔、痴还是无贪、无嗔、无痴，是专一还是不专一，是收缩还是散乱等。我们要如实面对自己当下的心态，观照心的面貌实相，清楚地知道心的当下状态。

我们通常会小心地审视自己的心，有时不愿意看得太过真切，因为太过真切往往会暴露出自己的许多缺点，如贪、嗔、痴或者心胸不够宽广等，一旦将这些缺点放在对心的审视镜下，就会觉得自尊受到伤害。如果是在不得不正视自己的缺点的时候，又会拼命地掩饰它们，故意视而不见。心念处的修行就是要我们改掉这些习惯和做法，让我们检视自己的内心，正面内心的缺点，提升自知之明，从而改变性格发展上的缺陷和障碍。

心与它的同伴

心与心所



心

心的梵文为Citta，通常被译为意识心、能知或者能知所缘的心。心界定分明，有识知的特质。

心所

心所可理解为心理状态，它是心的同伴，当意识生起时，心所也一并生起。

心的清明与不清明

心念处如观“心灵风光”般观察我们的心或意识，不论它是清明的还是不清明的，我们都要观照心的面貌实相，清楚地知道心的当下状态。



清明的心

保有正念，平静祥和，稳定且能觉知，当心里有一点点躁动发生，都清楚地了知。



不清明的心

心不再平静稳定的心，生出贪、嗔、痴，变得凶猛、沉重、迟钝。

观照心所

十六种心

心念处就是一种有效的自我检视的方法，透过面对当下的心情或心境，了知心的缘起性、无常性，放下我的执著，不再以自我为中心。

《大念处经》中佛陀的教授

清楚地觉知，面对自己真实的心，千万不要欺骗自己。《大念处经》中佛陀向比丘们说明了观心的方法。心中若有贪欲，便要清楚知道心中有欲贪；心中没有贪欲时，就要清楚了知心中无贪欲；心中有没有嗔恚、有没有愚痴，也要清楚地知道；心收缩时，也就是当心僵硬而懒散，包括诸如昏沉、犹豫、反应迟缓、压抑而使内心紧张等，就要了知心收缩；心散乱时，也就是心处于不安的状态时，如激动、轻浮、善变等情况下，就要清晰地觉知心散乱；我们的心有“上”有“下”，也就是高傲或者自卑，要清楚知道；有“大”有“小”，我们的心量是广阔还是狭小，要清楚了知；有“定”与“不定”，是安住宁静还是心慌意乱、心猿意马，要清楚觉察；有没有解脱，要如了知……

这就是《大念处经》中佛陀所说的十六种心，分别为：贪欲心和无贪欲心、嗔心与无嗔心、痴心与无痴心、收缩心与散乱心、广大心与不广大心、专一心与不专一心、解脱心与未解脱心。

单纯地注意

在应用上，一开始只需着重于前六种状态，注意心是否与三不善根相应。每当某个心现起时，我们便只是将它看做一种心的状态那样

来观察心，而不认同它为“我”，也不将它视为具有自性，或属于自性的东西。不论是心的清净状态或染污状态，我们都不应得意或沮丧，只要对心清楚地了知，单纯地注意，然后让它消逝，不执著于所爱，也不憎恶所厌 。

观照越深，心的内容就越单纯。不相关的思绪、想象和情绪逐渐消退，心保持全然的觉知，观看整个变化过程。在这过程的背后，原本似乎有一个常在的观察者，但随着持续的练习，即使是这个明显的观察者也会一并消失。那个看似坚固、稳定的心，便消融于心识之流中。一个个的心识，刹那生灭，无所从来，亦无所去，相续不断，没有止息。

观心的过程

真实面对自己的心



清楚地觉知，面对自己真实的心，千万不要欺骗自己。

无所爱恶地注意



当某个心现起时，我们便只是将它看做一种心的状态来观察，而不认同它为“我”，不执著于所爱，也不憎恶所厌。

保持全然的觉知



全然觉知心的变化过程，最终连观察者也一并消失，便消融于心识之流中。心识刹那生灭，没有止息。

破除“常”的执著

观心无常

我们的心，不是一个永远不变的心境，一下子这样，一下子那样，这就是无常。

无常的心

前文中我们已经讨论过心的无常性，心如流水，念念相继，刹那生灭不住，永远不会一成不变，这就是无常。而我们执著一切万物皆恒常不变，而不知此均有生灭现象，所以要观心无常，是用来破除众生对“常”的执著。

我们的心始终变幻不息，一天之中从早到晚，念头都是生灭相继，念念不住。例如现在口很渴，想喝一杯水，这是一个念头，把这一杯水拿起来喝一口茶，觉得这杯茶很可口，继续再喝一口，就有点淡而无味，再喝就不想喝了。同样是在喝茶的这一念心，前后的心境念念迁流，就产生了截然不同的变化。

观外心

《大念处经》中，佛陀对比丘们说：“如是比丘观内心如心，观外心如心，立念在心，有知有见，有明有达。”如果我们能够真正了解自己的各种心行、心态，即使是潜伏的心态也能够清楚觉察，很自然就能够将心比心，知道别人有没有和我们相同的心态。观外心是要去观察别人的内心，去了知别人，但我们不可能变作他人，观外心的方法不是向外去修，而是向内去净化，观自心以知他心。

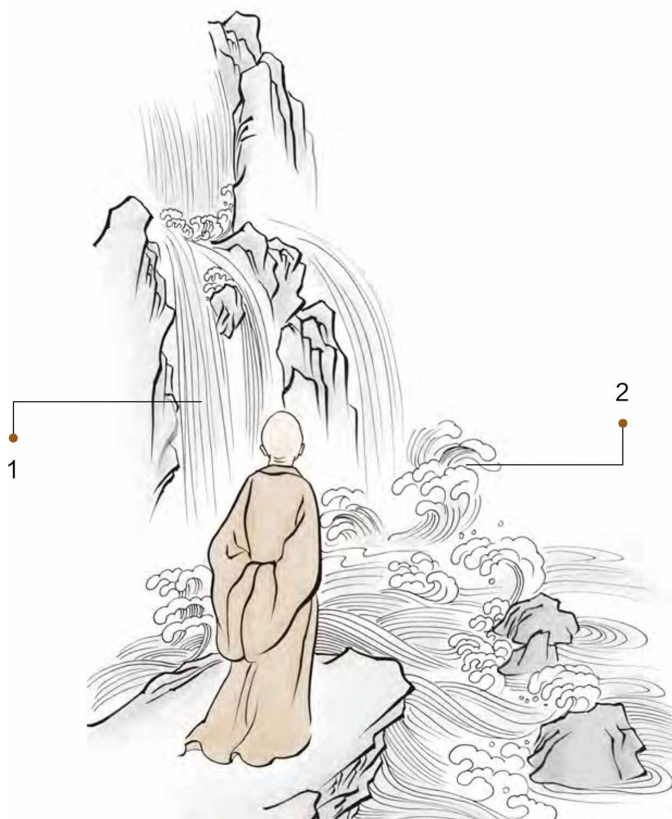
修心念处得解脱

修行者对自己的心的状态保持清醒明了的觉察，不论如贪心、嗔心、痴心等染污的不善的心，还是如无贪心、无嗔心等清净的善心，都能如实了知，因此便可去除内心的散乱、昏沉等不好的情绪，通过对自心的观察而如实了知心念起灭的原因，杂念的来去以及心归于宁静的过程，从而使心回归清净的自性 。修行者在了悟自心的时候，往往也达到了对世间的了悟和解脱。

心念处的修习主要在于如实了知自心中依心而起的对世间、五欲及心识的种种爱乐和贪著，了知爱著生起的原因，以及它们消失和消失的原因，从而达到对世间种种可见、不可见、可思维、不可思维之法的如实了知和远离，不生任何执著和依赖，从而使心得到真正的解脱和休息。

心之无常

心念处要观心无常，是为了破除我们对“常”的执著，也就是以无常为常的颠倒。我们应该了知，心如流水，念念相继，刹那生灭不住，永远不会一成不变，所是心是无常的。



1　心的无常就像绵绵不绝的流水，一刻也不停息，不会被任何事物所束缚。

2　我们所执著的“常”就像飞溅在空中的水花，因为刹那的停顿而生出的执著是虚幻的。

无住为本



“无住为本”是禅宗的主要思想之一，“住”指事物存在的相对稳定的状态，六祖慧能所说的“无住”指的是心不为对象所束缚，刹那流变不绝。因此“无住为本”讲的也就是心之无常的道理，“无住”就是心无所执著，无所取舍。

一切法无我

法念处

世间的一切事物中，没有一个“我”的存在，修习法念处正是通过观察来破除“缘法执我”的颠倒妄见。

“法”的意义

“法”梵语dharma，巴利语dhamma，“法”在佛教中包含有多重含义。法指佛陀所说的教法，也就是所谓的八万四千法门；法也可以释为“因”，狭义地讲，“因”就是指证悟的原因，广义地讲，则是指所有一切存在的原因；法还可用来指宗教上或伦理上的善德；佛教中还有“一切法”或“诸法”的说法，其中的“法”有“一切事物”的意思，包含所有的东西，如善法不善法、净法不净法、出世间法与世间法、乐法苦法、实法假法等。

一切法是指所有一切存在的东西，指在所有时空中我们所认识的现象，将五蕴、十二处、十八界等包含在内。法的含义包括了“无我性”，也就是佛教所说的诸法无我、一切法无我。意思是说，一切法都由种种因缘和合而生，不断变迁，没有常恒的主宰者。一切事物和现象，按其本性来说都是空的，它们表现出来的，只不过是一些假象，即所谓“性空幻有” 。世间的一切事物中，没有一个“我”的存在，修习法念处正是通过观察来破除“缘法执我”的颠倒妄见。

法念处的修习内容

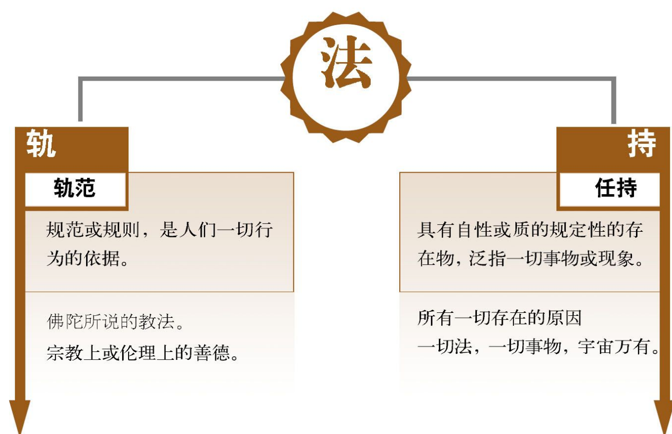
佛教经典中关于法念处的部分大同小异，《大念处经》将其修习内容细分为五个部分，即五盖、五取蕴、内六处与外六处、七觉支和

四圣谛。关于修习的次第，各部经典也大致一样，其中除五盖被列为首先修习的内容，之后是观五蕴、观内六处和外六处、观七觉支以及观四谛。

五盖和七觉支分别是解脱的主要阻力与助力，因此我们需要对它们予以特别的关注。一般来说，在修行初期，克服了期待的心理以及粗重的烦恼后，较微细的烦恼才有机会浮现，五盖就会变得显著。法念处的修习就是进入更为深细的部分，注意它们的存在和消失。我们必须了知：五盖如何生起？可以如何被移除？如何防止它们再次生起？观七觉支也是一样，我们都要注意每一觉支的现起，进一步去探究它是如何现起、成熟。

“法”的释义

在佛教中，“法”的含义有很多种，大致可以概括为两类，一类为轨，一类为持。



法念处的5种方法

佛教经典中关于法念处的修习方法大同小异，大致都可分为五个部分，即五盖、五取蕴、内六处与外六处、七觉支和四圣谛。

5 观五盖　五盖由根植在众生意根中的根本迷惑，是解脱的主要阻力。

4 观五蕴　五蕴为世界的组成部分，观五蕴的目的在于去除对五蕴的执取。

3 观十二处　观十二处是对守护六根的要求的进一步深化。

2 观七觉支　七觉支是七种资助觉悟、助成涅槃的要素，是解脱的主要助力。

1　观四谛　　四圣谛是佛法的中心，是法念处修习最重要的内容之一。

内心本具的烦恼

观五盖

观五盖的重心是如实的观察，要对五盖从生至灭的整个过程都清清楚楚，了了分明。

五盖与五禅支

五盖由根植在众生意根中的根本迷惑，是五种覆盖众生心识，使之不能明了正道的烦恼。按佛教的观点，五盖与六尘不同，并非因对外境的五欲而生，而是众生内心深处本具的烦恼。这五种烦恼就如同镜子上的污垢一样，覆盖住了我们身心本来具足的光明、清净、稳定、智慧的状态，所以称为“盖”。五盖分别指贪欲盖、嗔恚盖、昏眠盖、掉举恶作盖和疑盖。

佛教认为，五盖障碍刹那生起，五盖不净除不可能发展禅定或进行观修，降伏五盖才能发展有力量的观，才会有安住的经验 。因此在禅修中，止禅的修行者镇伏五盖，令五盖暂时不起作用，才能证得禅那。这里的禅那就是禅，为梵文dhyana的音译，意思是静虑，即于一所缘境系念寂静、正审思虑。简单地说，禅那就是把心放在一个地方，思维观想以修行。

禅那有四种，也就是我们通常所说的四禅，即初禅、二禅、三禅和四禅。对治五盖，具足寻、伺、喜、乐、定五禅支，便可成就初禅。其中，定禅支对治贪欲盖，喜禅支对治嗔恚盖，寻禅支对治昏眠盖，乐禅支对治掉举恶作盖，伺禅支对治疑盖。

对于修行者来说，观五盖的重心是如实的观察，也就是说五盖生起时要了知它生起的原因和过程，五盖消失时要知道它消失的原因和

过程，并了知未来它不再生起。也就是说，我们要对五盖从生至灭的整个过程都清清楚楚，了了分明。

贪欲盖

这里的贪欲指的是潜伏在意根中的无明烦恼，也就是意根不用借助外境，而只靠记忆和幻想就可以产生的贪婪意识。比如好色的人，即使美色不在眼前，一样可以浮想联翩，留恋不舍，这就叫意根中生欲。这种意根中的贪欲是我们的根本迷惑，如果念念相续，就会覆盖善心。修行者对于自身是否生起贪欲应了了分明，当贪欲生起时应了了分明，贪欲趋于坏灭时应了了分明，已舍断的贪欲从今以后不再生起也应了了分明。

这时我们发现，法念处中有对贪欲盖、嗔恚盖的观察，而心念处中有对贪心、嗔心的观察，它们之间有什么异同呢？不论心念处还是法念处都是对心理现象作观察，了知它们生灭的情况。两者的差异在于修习法念处时，更为强调自相与共相的观察。自相就是从特相、作用、现起、近因四方面观察，共相即无常、苦、无我本质的观察。透过自相与共相的观察会对身心情况更加清楚，观智也能渐趋成熟。

我们可以采取两种方式来断除贪欲，一种是通过不净观来舍弃对外物的执著，一种是将贪欲作为修行对象，安住其上，注意它，直到它消失。《大正念经》的注释书中列出了六种具体的方法，分别是观身不净、不净观、修根律仪（守护六根，使妄念无法从六根生起）、饮食知量（吃饭要适量，不要吃太多）、亲近结交善知识（与有修行的人在一起）、适当的言谈（讲适合的话，与解脱道相应的话）。

嗔恚盖

佛经里讲："一念嗔心起，百万障门开"。一念嗔心生起，就失去了佛法的根本，种下了堕恶道的因缘。嗔恚指的是愤怒、气愤、憎恨

以及恐惧、焦虑、紧张、挫折、急躁等。当这些情绪生起时，我们应对它们的出现保持清醒的觉知。比如，当我们气愤时，我们应知了“我在气愤”，当气愤消失时，我们要知道气愤消失了，并知了“我的心中不再有气愤”。

注释书中列出了六种对治嗔恚的方法，分别是慈心观（如理作意，散播慈悲可以灭除嗔恨）、培育慈心禅那（培育入安止的慈心禅那，以禅定的智慧之光，散发慈悲）、思维一切众生是自己业的主人、广泛观察慈心的好处和嗔心的坏处、亲近结交善知识、适当的言谈。

昏眠盖

简单地说，昏眠就是昏昏欲睡，修行中会经常碰到这样的情况。我们要对昏眠有清醒的觉知，内心有昏沉睡眠时，要了知内心有昏沉睡眠；内心无昏沉睡眠时，了知内心无昏沉睡眠；了知未生之昏沉睡眠生起，了知已生之昏沉睡眠灭尽，了知已灭尽之昏沉睡眠，于未来不再生起。

佛教认为，昏眠的原因是不如理思维无聊、倦怠、身体无力、用餐后的昏沉与心的软弱，不如理思维指的是认为这些情况的出现是无害的。因此，通过如理思维以及精进的正确态度，便可断除昏眠。注释书中同样列出六种具体的方法，分别是饮食知量、光明想（观月亮、太阳、灯光）、改变姿势、待在空旷处、亲近善知识、适当言论。

掉举恶作盖

掉举恶作盖又作掉悔盖。掉就是掉举，指的是内心激动、躁动不安，无法停留在修行对象上。悔就是追悔，对自己所做的坏事或恶事，或者没有做善事而感到忧恼。彻除掉悔的方法就是如理思维内心

的平静，觉知掉悔的现起、消失及不再出现。

有六种方法可帮助灭除掉举与追悔，分别是多闻知法（多闻佛法，透彻了解经典的含义）、向有修行的人询问当做和当止之事、了解戒律、持戒时与年长有德者相处、亲近善知识、适当的言谈。

疑盖

疑盖指的是对佛、法、僧三宝，禅修及禅修的主题产生疑惑。疑惑之因是对疑惑的事物或疑惑本身不如理思维，对正直和良善的事物作如理思维便可断除疑惑之因。内心有疑惑时，了知内心有疑惑；内心无疑惑时，了知内心无疑惑；了知未生之疑惑生起，了知已生之疑惑灭尽，了知已灭尽之疑惑于未来不再生起。

有六种方法可帮助灭除疑惑，分别是多闻佛法、向有修行的人询问三宝的问题、了解戒律、净信三宝（对三宝生起正信）、亲近善知识以及适当的言谈。

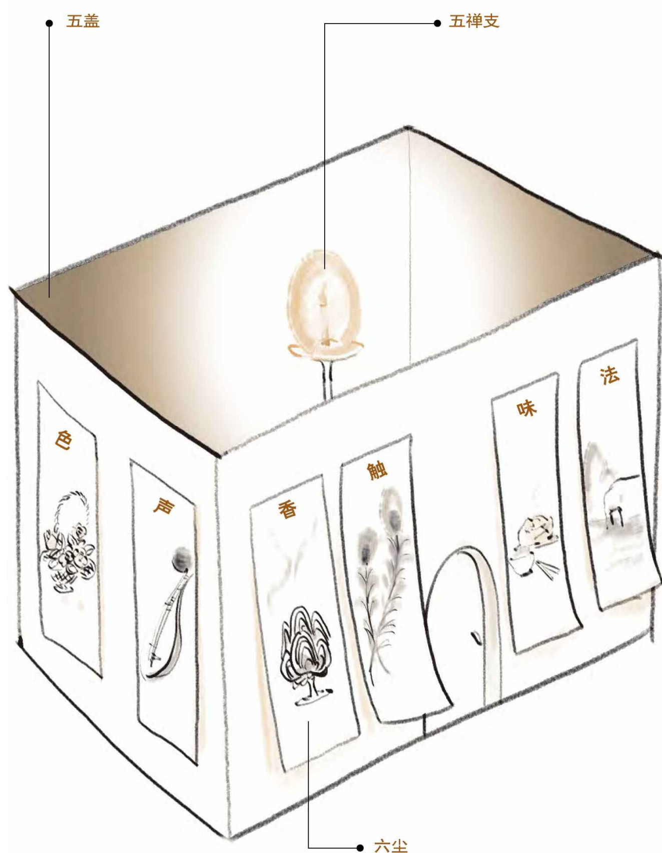
五盖与七盖

我们可以看到，在五盖中，昏眠盖和掉悔盖包括了两种烦恼、两种心所。昏眠合昏沉、睡眠为一盖，掉悔合掉举、追悔（恶作）为一盖，其他三盖则是单一成立的。之所以这样，是因为昏沉和睡眠有着相同的作用、因和对治法，掉举和追悔也是一样。因此，五盖有时也被称为七盖。

断除五盖，我们将获得更深的定力，借由定力将能觉悟与洞见身、心的本质，当修行者于内安住于五盖时，便可称为“于内随观”；当想着别人的障碍时，如同这些障碍在我们的内心，称为“于外随观”。当我们先想自己的障碍，然后想他人的，如此反复，称为“于内外随观”。觉知五盖，看到它们的本质，便可了知没有任何值得贪爱

和执著的事物。

五盖、六尘与五禅支



五盖

就像没有光亮的夜晚，黑暗吞没整个房间，将心的清净光明遮掩起来。它是内心深处本具的烦恼，覆盖我们本来光明、清净的状态。

五禅支

就像黑暗中点燃的蜡烛，冲破黑暗的笼罩，照亮整个房间。五禅支降伏五盖，令其暂时不能生起。

六尘

指的是色、声、香、味、触、法，与五盖是内心本具的性质不同，六尘因对外境

的五欲而生，与六根接触而生六识，由此生出种种烦恼。

五禅支对治五盖

喜、乐、定、寻、伺为初禅的五支，每个禅支都能对治特定的盖，而每一盖都是禅支的敌人。



注释书中对治五盖的方法

6种对治贪欲盖
①观身不净
②不净观
③修根律仪
④饮食知量
⑤亲近结交善知识
⑥适当的言谈

6种对治嗔恚盖
①慈心观
②培育慈心禅那
③适当的言谈
④思维一切众生是自己业的主人
⑤亲近结交善知识
⑥广泛观察慈心的好处和嗔心的坏处

6种对治昏眠盖

①饮食知量

②光明想

③改变姿势

④待在空旷处

⑤亲近善知识

⑥适当言论

6种对治掉举恶作盖
①多闻知法
②向有修行的人询问当做和当止之事
③了解戒律
④持戒时与年长有德者相处
⑤亲近善知识
⑥适当的言谈

6种对治疑盖
①多闻佛法
②向有修行的人询问三宝的问题
③了解戒律

④净信三宝

⑤亲近善知识

⑥适当的言谈

舍弃贪取和执著

观五取蕴

五取蕴指的就是我们把色、受、想、行、识等五蕴作为贪取和执著的对象。

“取”与“蕴”

佛陀描述世间的说法有几种，如五蕴、十二处、二十二根、四圣谛等。他根据听众的需要与理解力来对世间加以叙述。也就是说，有些人的根性偏好五蕴，有人则喜欢十二处。当佛陀以五蕴叙述世间时，他说“五取蕴”。因此，我们要观五蕴，首先必须了解“蕴”和“取”的含义。

“取”指的是强烈的渴爱、欲望 。欲望有两个层次，较温和的欲望称为贪爱，强烈的则称为执取。执取的意思是紧紧抓住，当然，它指的不是身体的抓取，而是心理的抓取，即内心渴爱某个对象。取有欲取和见取两种。欲取就是指我们在看到一个事物时觉得它很可爱、很漂亮，因此而喜欢它、贪著它，想要拥有它，心执取这个事物。而见取指的是对事物具有的邪见，我们把事物看做恒常的存在，认为它有独立的特性。

“蕴”是聚集或积集的意思，五蕴即色、受、想、行、识 。有情众生都是由这五蕴所组成，包括物质身体与心理现象。其中色蕴为我们所看到的物质，属于色法，而受、想、行、识则是意识，属于心法。

“取”和“蕴”两个字合在一起的意思就是把“蕴”当做贪取和执著的对象。

如何观五蕴

《杂阿含经》以譬喻说明如何观五蕴。色蕴就好像风吹水而生的聚沫，空虚而无实体，随时可能破碎；受蕴好像水上泡，须臾即没，起灭无常；想蕴好像阳焰，日光发焰，形成水汽一样的现象，渴了的人看到了以为是水，赶快跑过去喝结果看到的却是干燥的泥土；行蕴就像芭蕉树干是空心的，脆而不坚实，就像芭蕉树干是由许多鞘组成一样，行蕴也是许多心所的组合，每一心所有自己的特相与作用；识蕴如幻，好像变魔术一样，幻巾为马，幻草木为人，连续不断地在欺骗我们，让我们看不清真实世界的情况。佛陀以这五种譬喻分别说明五蕴，显示五取蕴中每一取蕴都是空虚、无实体的、无自我的。

在四念处修习的叙述中，常涉及五蕴的观察、出离及止息。我们可以把色蕴归为身念处的修习内容，受蕴为受念处的修习内容，识蕴是心念处的修习内容，但在实际的修行中，心和法就好像身体与感受一样是无法分别的，离开法，就无法观察心，因此五蕴亦为法念处的修习内容。

色蕴

色的巴利文为rupa，是ruppati一词的词根，后者的意思是被破坏、干扰、敲击、逼迫、破碎。《阿毗达摩论》列举了二十八种色法，简要来说则可归纳为两大类，即四大元素及二十四种所造色。四大元素即地、水、火、风四大，而所造色则是指缘自或依靠四大元素而有的色法。四大元素可譬喻为大地，所造色则有如依靠大地而得以生长的树木。在它们的组合之下形成了小至微粒子，大至山岳的一切的物质。

修行者要观察色的生起或出现，比如在看到一个物质时，了知它是物质、可见的物体，这就是色法；要了知色之因，比如呼吸是因为我们有现在的色身，而得此身则是因为我们在过去累积的业所造成

的；了知色的消失，比如呼吸时出息生起，入息便消灭，入息生起，出息便消灭；了知色消失之因，色法是连续不断的过程，是生灭无常的。

受蕴

当我们观察一个事物时，会生出苦、乐或不苦不乐的感受，比如在观察痛苦时，会感到一种痛苦的感受。这时痛苦是身体的，而感受则是心理的，可视为一种“心的特质”或“经历其境的心理状态”，这就是受蕴。

修行者要了知受，这只是受，而非其他。有苦时，我们了知有苦，或有苦受，并了知因为有苦，故有苦受。乐或不苦不乐的感受也是这样，当我们这样仔细观察受时，我们就会看到受的生起与生起之因。

当受消失时，我们要了知苦已消失，并了知在为无苦，故无苦受。乐或不苦不乐的感受也是这样。当我们这样仔细观察受时，我们就会看到受的消失坏灭与坏灭之因。

想蕴

想的作用是制造心理记号或符号，作为再次认知或之后认知的参考条件。这就像是木匠在木材上画记号一样，这些记号是之后的操作的参考。想有可能是正确的也有可能是错误的，这就像是盲人摸象，如果只摸了一个地方便下了结论，大象像是一堵墙或一根柱子，这就是错误的。

对修行者而言，想就如借助理解符号来诠释的举动，这就像鹿看到稻草人时的看法，人们在田地中放置稻草人，当鹿看到它时的反应却像看到真人一样，稻草人是鹿产生错觉的近因。因此，想的近因是

客观存在的，不论它以什么、方式呈现，都被理解为正确的对象。想依此来画下记号，以便之后它可以记得或认出那个对象。这就是想蕴。

修行者应觉知自己有“想”，尽管它不像色与受那么明显。想是了解、认知与同化，是从所有根门而入的感觉赋予意义的心理过程。我们一生当中都有“想”发生，由于过去累积的业而有“想”。想可能只在我们的心中生起一刹那，然后便消失了。我们也应觉知它的消失，并知道其坏灭之因。一旦没有“想”的对象，一旦再也没有无明、渴爱、业，想便不可能生起。

行蕴

行是行作相，一切心所法除了受、想二者之外都是行蕴。以“思”为首而带来的心理状态称为“心行”，有贪、渴爱、嗔、痴、信、慧等五十种。行是一种力量，如同轮子转动，造作种种业。行蕴中的每一心所有自己的特相、作用、现起、近因。

当修行者经验心行时，便觉知它们。修行的过程中，我们可能会感到气愤、昏沉或无聊，当这些念头出现时，我们认出它们是心行，并了知由于过去曾有无明而累积的业，所以现在要经历这些心行。

我们觉察到心行的现起，便将注意力放在心行之上，不久之后，它便会消失。我们要了知它的消失，并了知如果我们在过去不曾有无明，不曾经执取，现在也就不会有任何心行。

识蕴

识蕴是内心的知觉，它有了解和分别的功用，对客观事物产生觉了分别，如知色为色，知乐为乐，知苦为苦。识蕴存在身心的中心位置，所有其他的蕴好像都绕在识蕴的周围。就如旋转盘，转盘的外围

容易看见，轴心的部分旋转很快，不容易看得清，以为它是不动的。同样的，识蕴变化的速度快，一般人会误以为是不变的。其实，当我们在看某物时，便在起眼识，听某个声音时眼识便消失了，而起耳识。这也就是识的生起和坏灭。

五取蕴与与十二处

佛陀根据听众的需要与理解力，用五蕴、十二处等来描述世间。对利根的众生，佛陀说五蕴，对智慧比较差的众生，则为他们演说十二处、十八界。



取
意即聚集、积集。有情众生皆由五蕴所组成，包括众生的身体与心理现象。

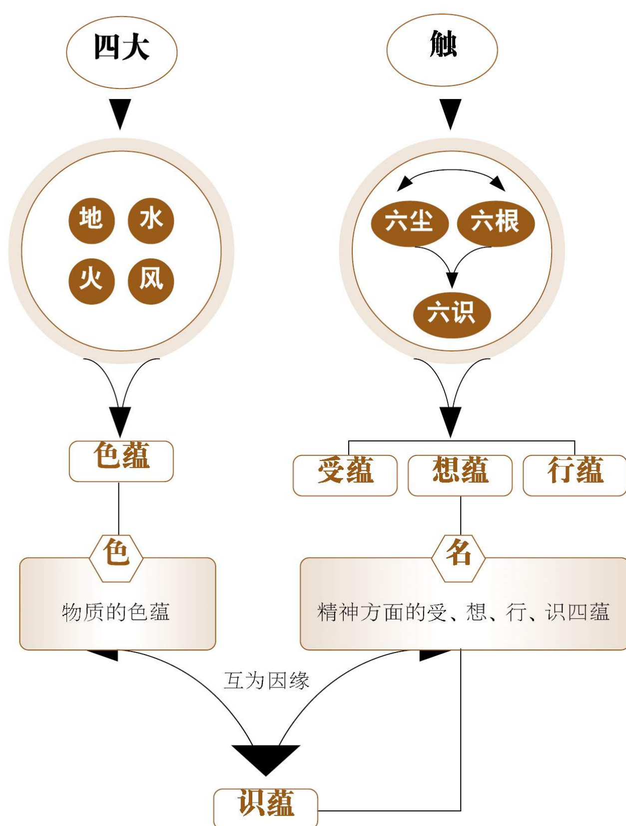
蕴

意即执取、抓取，指强烈的渴爱、欲望。它指的不是身体的抓取，而是心理的抓取，即内心渴爱某个对象。

五蕴的缘起

佛经中的论述

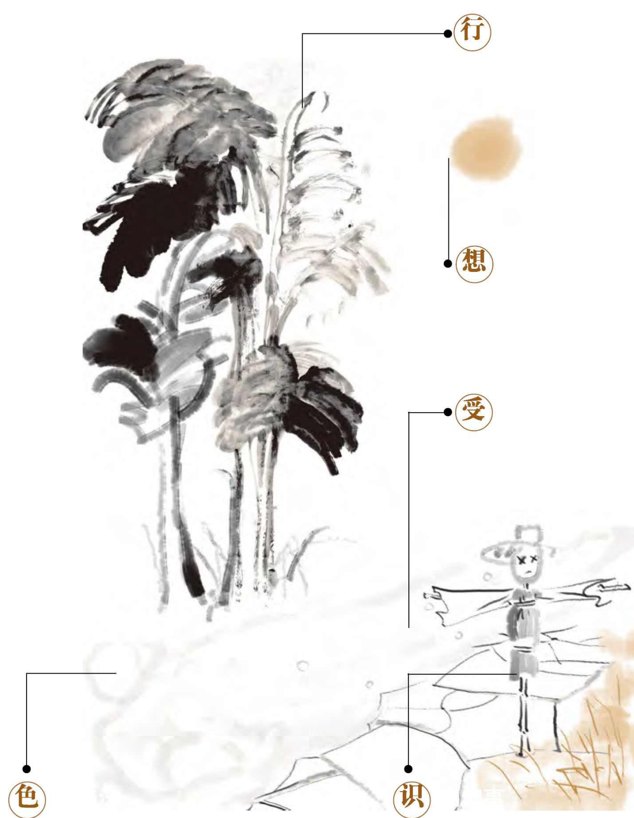
《杂阿含经·一〇四经》中阐述了五蕴的缘起："佛告比丘：'四大因、四大缘，是名色阴。所以者何？诸所有色阴，彼一切悉皆四大，缘四大造故。触因、触缘，生受、想、行，是故名受、想、行阴。所以何者？若所有受、想、行，彼一切触缘故。名色因、名色缘，是故名为识因。所以者何？若所有识，彼一切名色缘故。'"



识蕴又称为“四识住”，也就是说，众生的心识，会对色、受、想、行前四蕴攀缘爱著，随增贪喜。

观五蕴的譬喻

《杂阿含经》以譬喻说明如何观五蕴："观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻，日种姓尊说。"



行　如芭蕉
行蕴如同芭蕉树干虚脆而不坚实。

想　如阳焰
想蕴好像旷野因日光而生的水汽，实则非水，渴了的人把想成了水。

受　如水泡

受蕴好像水上泡，须臾即没，起灭无常。

色　如聚沫

色蕴如风吹水而生的聚沫，虚有相状，体本不实。

识　如幻事

识蕴如同幻巾为马，幻草木为人，皆随境生灭，并非实有。

六根与六尘

观十二处

内处和外处互相碰触，好像两根木头互相摩擦产生热和火花，从而产生身心的种种现象，生起所有的法。

六内处与六外处

前文中要说到四念处的修习准备时，我们已经提到了六触入处，法念处中的十二入处被看做是对守护六根的要求的进一步深化。如果守护还是处于被动的、紧张的、压抑的状态的话，那么法念处十二处的修习就是近乎自主的、开放的、轻松的、清明的状态，修行者在六根与六尘相接触时，对自己的内心有清醒的觉知。

十二处分为六内处和六外处。六内处即六根，指眼、耳、鼻、舌、身、意。六外处即六尘，指色、声、香、味、触、法。内处和外处互相碰触，好像两根木头互相摩擦，产生热和火花。内处和外处的碰触产生身心的种种现象，生起所有的法。

六内入处与六外入处相互对应，眼根对色尘、耳根对声尘、鼻根对香尘、舌根对味尘、身根对触尘、意根对法尘。内、外处是生灭变化，因缘和合而起作用，非人为的努力，亦非我们的创作。眼根与色尘接触，因而产生眼识。眼根是眼识的入处，盲人看不到任何事物，也就不可能有任何眼识。同样，没有色尘，就没有任何东西可看，同样不会有眼识。其他入处也是这个道理。

十结缚

佛教认为，众生被概念所迷惑，无法看清内、外处的真实相，因

此在内、外处相接触时，便会生起“欲染”。真正造成烦恼的不是六根，也不是六尘，而是内、外处相接触时内心所生起的“欲染” 。它就像绳结一样束缚我们，此才是我们真正的“结缚”。所谓“结缚”，就是烦恼束缚我们的身心，使我们不得解脱自在的结、烦恼、不善法。

烦恼有很多种，根据《大念处经》注释书的说法，共有十结，分别是：

贪结，即接触到我们喜欢的事物（尘境）时，生起贪欲；

嗔结，即对不可喜、不可意的事物，生出不快或生气的情绪；

慢结，自傲自满，认为“只有我能做”时，慢结生起；

见结，对所见所闻有邪见，认为它是常、乐、我、净的；

疑结，当接触某事物时，怀疑色是否是有情时，疑结生起；

戒禁结，是指建立在邪见之上的某些仪式或仪礼，认为如此修习便可断除烦恼或证悟实相，以前有人像狗、牛一样生活，相信这样可获得解脱，现在也有人采取奇怪的修行方式，这些都是戒禁结；

有爱结：对美好的事物存有渴爱，相信未来有转生，并希望转生到一个较好的存在，对此存有贪念，这就是有爱结；

嫉妒结，嫉妒他人的财产或成功，不能随喜他人的成就，对他人的所有感到不满，就是嫉妒结；

悭吝结，不想与他人分享所得，不喜欢他人使用自己的东西，凡事吝啬行事，于是悭吝结生起；

无明结，无明结与其他一切烦恼一起出现，当上述诸结生起时，无明结亦随之生起。

十结的断除

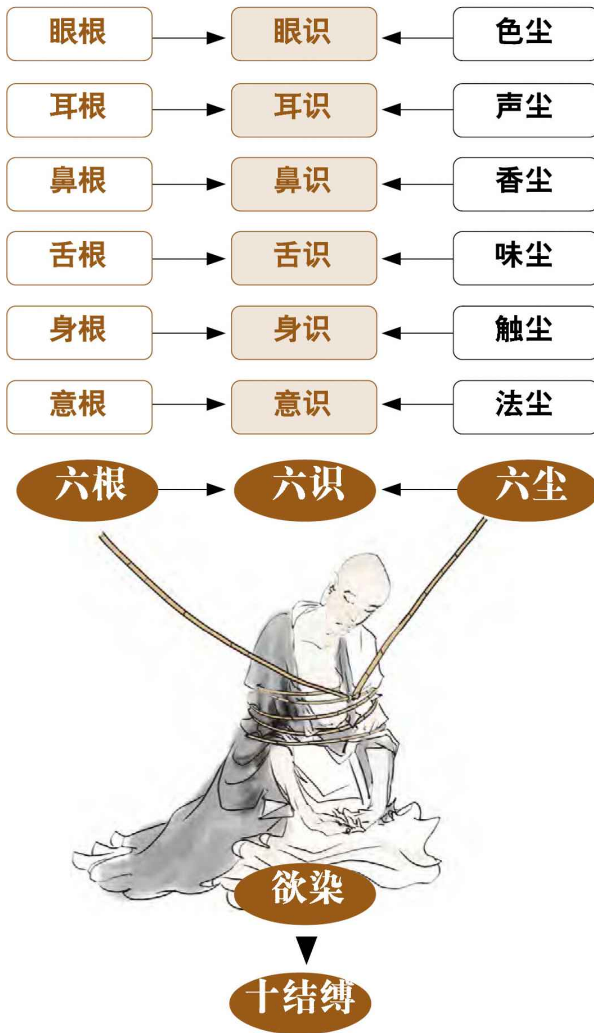
十结不能单独生起，必须与相应的心与心所一同生起 。我们要了知眼根与色尘，并了解结缚依于眼、色二者而生起，乃至本来未生的结缚生起了，了知已生起的结缚灭除了，已灭除的结缚于未来不会生起。这就是随观十二处。

我们通过如理思维和止观的修习，以道心成就来断除十结。当修习止禅时，不论是安般念或不净观，专注于所缘时，十结便暂时不能生起；当修行者达到初果时，便可断除第四、第五、第六、第八和第九结；当修行者达到二果时，可断除粗的第一、第二结；达到三果时，可断除细的第一与第二结；达到四果时便可断除第三、第七和第十结。

四果是指修行者所获得的四种果位，也就是修炼成果的四个位阶、等级，四个阶段性的成果成效。其中初果又名须陀洹果，二果又名斯陀含果，三果又名阿那含果，四果又名阿罗汉果。

十二处

十二处分为六内处和六外处，六内处即六根，六外处即六尘。内处和外处的碰触而生六识，产生身心的种种现象，生起所有的法。



内、外处相接触时，便会生起“欲染”，它就像绳结一样束缚我们，使我们不得解脱自在。

十结缚及其断除

所谓“结缚”，指的是内、外处接触时生起的“欲染”，是束缚我们身心的烦恼，是使我们不得解脱自在的结、烦恼、不善法。我们通过如理思维和止观的修习以道心成就来断除十结。



助成解脱的要素

观七觉支

七觉支是七种资助觉悟、助成涅槃的要素，好像眼能见物、智慧能善抉择一样，多修习七觉支能增长智慧，助成解脱。

念觉支

七觉支中的第一支是念，这里的念特别指忆念四念处，即包括忆念五蕴、十二处等观禅的目标。时时对目标如理思维，帮助念觉支生起，培育已生起的念觉支增长圆满。

注释书有四种令念觉支生起的方法：正知正念，具备正知的念，对当下所经历的事物保持正念；远离内心迷惑不具正念者；亲近有正念的人；倾向于培育正念，即持续不断的忆念修行的对象。

择法觉支

前文中已经提到，正念是抉择正法的智慧 ，让我们觉察当下的身心状态以及所处的情境，然后通过智慧的洞察，把偏执剔除出去，看清事物的本质，作出正确的选择。择法的特性就是依事物各自的本质来洞见它们。当以择法觉支洞见时，它能确实而正确地洞见对象，它就像一盏灯，当灯打开，便可照亮房间内的一切事物。

注释书提到七种能令择法觉支生起的方法：询问有关五蕴、十二处、四界、十二缘起、四圣谛等问题，懂得法才能择法，并依法而修行；清净依处，清净身体和环境，清净的依处生起的心与心所多数也是清净的；平衡五根，借由正念来保持五根平衡，当任何一根太强时，其余诸根便无法执行作用；远离愚痴的人，远离不了解五蕴、十

二处等分别的人；亲近智者，与精通蕴、处、界、缘起等分别的人相处；深入思维蕴、处、界、缘起等之间的差别；倾向于培育择法觉支，在行、住、坐、卧一切时中，持续不断地专注于业处，令心倾向于择法觉支。

精进觉支

精进的作用是巩固和精进一起生起的心理状态， 帮助和支持择法觉支，如果内心不作任何努力，我们将无法持续将心放在修行对象之上。注释书中有十一种生起精进觉支的方法：

思维恶趣，思维恶道的危险与苦迫，令人生起悚惧心而精进；思维精进的利益，出世道果只有透过精进才能证得；思维道，我们修行的是离苦得乐出世之道；恭敬钵食，心存感念，恭敬施食；思维遗产，佛陀留下丰富的遗产，唯有精进者能继承这些遗产；思维大师；思维传承的殊胜；思维同修的伟大；远离怠惰之人；与精进者相处；心倾向于培育精进觉支。

喜觉支

喜觉支指因悟得佛法而心生喜悦之情， 它的作用是使喜悦遍及我们的身心。注释书中有十一种能令喜觉支生起的方法：佛、法、僧、戒、舍、天（天界众生的特质）、寂止（烦恼的止息）随念；远离粗野的人；与斯文的人相处；省思能激发信心的经文；倾向于培育喜觉支。

轻安觉支

轻安觉支的特相是抚平心与心所的不安 。注释书中有七种能令轻安觉支生起的方法：食用适合的食物；适宜的气候；舒适的姿势；中道的言论；远离烦躁之人；与平静的人相处；倾向于培育轻安觉支。

定觉支

　　定觉支有平静、专注、不散乱的特相， 如理思维关于定的法，如持续不断地专注于修行业处便可生定。注释书中有十一种方法能令定觉支生起：清净依处；平衡五根；善于取业处之相；在必要时策励心；在必要时抑制心；在必要时喜悦心；在必要时中立地旁观心；远离心不专一的人；与心专一的人相处；思维安止与解脱；倾向于培育定觉支。

舍觉支

　　舍觉支的特相是平衡心与心所， 使它们正确地各司其职，防止不足或太过，有效抑制偏颇。注释书中有五种生起舍觉支的方法：以不执著的态度对待众生，思维众生皆是自作自受，都是业力累积而转生此地；以不执著的态度对待事物，思维事物的空性与无常；远离以自我为中心地对待众生的人；远离以自我为中心地看待事物的人；心倾向于舍。

　　当七觉支出现时，我们了知它们出现；当七觉支未出现时，我们了知它们未出现；了知七觉支生起之因——如理思维；了知七觉支圆满之因——达到阿罗汉果。

生起七觉支（1）

七觉支是助成涅槃的七种要素，就像行驶河中的船上的七支船桨一般，帮助我们到达解脱的彼岸。



4种生起念 觉支的方法
①正知正念
②远离内心迷惑不具正念者
③亲近有正念的人
④倾向于培育正念

7种生起择法 觉支的方法
①清净身体和环境
②询问相关问题，依法修行
③平衡五根
④远离愚痴的人
⑤亲近智者
⑥倾向于培育择法觉支
⑦深入思维蕴、处、界、缘起等之间的差别

生起七觉支（2）

11种生起精进 觉支的方法
①思维恶趣
②思维精进的利益
③思维道
④恭敬施食
⑤思维佛陀的遗产
⑥思维大师
⑦思维传承的殊胜
⑧思维同修的伟大
⑨远离怠惰之人
⑩与精进者相处
⑪倾向于培育精进觉支

11种生起喜 觉支的方法
①佛随念
②法随念

③僧随念

④戒随念

⑤舍随念

⑥天随念

⑦寂止随念

⑧远离粗野的人

⑨与斯文的人相处

⑩省思能激发信心的经文

⑪倾向于培育喜觉支

7种生起轻安 觉支的方法
①食用适合的食物
②适宜的气候
③舒适的姿势
④中道的言论
⑤远离烦躁之人
⑥与平静的人相处
⑦倾向于培育轻安觉支

11种生起定 觉支的方法
①清净依处
②平衡五根
③善于取业处之相
④在必要时策励心
⑤在必要时抑制心
⑥在必要时喜悦心
⑦在必要时中立地旁观心
⑧远离心不专一的人
⑨与心专一的人相处
⑩思维安止与解脱
⑪倾向于培育定觉支

5种生起舍 觉支的方法
①以不执著的态度对待众生
②以不执著的态度对待事物
③远离以自我为中心地对待众生的人
④远离以自我为中心地看待事物的人
⑤心倾向于舍

佛法的中心理论

观四圣谛

南传佛教中，四圣谛是法念处修习最为重要的内容之一。

四圣谛

四圣谛是佛法的中心，是佛陀成道后初转法轮的内容。“谛”的意思是真实之理、无可争辩的事实。四谛分为苦、集、灭、道四种。

苦谛说的是人生如同苦海泛舟，存在的本质为苦。 人的一生贯穿着肉体或精神的痛苦，正如《大念处经》中佛陀所说，诞生是苦、衰老是苦、疾病是苦、死亡是苦、愁悲苦忧恼是苦、怨憎会是苦、爱别离是苦、求不得是苦、五取蕴是苦。

集谛又称习谛，讲的是苦从何来。 佛教认为渴爱是一切痛苦生起并使众生生死相续不断的根源。渴爱指的是以各种形式表现的渴求、欲望以及由此而来的贪婪、爱著，它不仅包括对欲乐、财富、权势的贪求与执著，也包括对意念、理想、观点、意见、理论、概念、信仰等的贪求与执著。

灭谛说的是世间诸苦可以断灭， 我们都拥有臻于圆满的平和、清明、悲心之境的潜能，若能让心处于此境地，便能不再经历过往负面行为所导致的结果，也不会再造出令未来痛苦的因。诸苦断灭的境界就是涅槃，“渴爱完全凋谢和熄灭，从舍弃渴爱而得到解脱自在”。

道谛说的就是断灭痛苦的方法， 导致苦之止息的途径——道。这个道称为中道，它是避免两个极端的道。一个极端就是经由感官的享受去追寻快乐，是“低级、平庸、无益的凡夫之道”。另一个极端是经

由各种自虐的苦行以寻求快乐，这是“痛苦、无价值而无益的”。

如实了知

《大念处经》中讲到四谛之时，佛陀开示说：“诸比丘！比丘如何安住于法，依四圣谛观察诸法？于此，诸比丘！比丘如实了知：此是苦；如实了知：此是苦之集；如实了知：此是苦之灭；如实了知；此是苦灭之道。”

这段话告诉我们证悟四圣谛的方法就是如实了知，比如了知这是生，而生是苦。“如实”的意思就是它是什么就是什么，如实了知苦、渴爱是苦的集起、涅槃是苦的止息、八正道是导致苦灭之道。

四谛

四谛是佛教各派共同承认的基础教义，相传是佛陀悟道的核心内容，也是佛陀初转法轮的根本内容。“谛”即实在、真理的意思，四谛即苦、集、灭、道四条真理。



观世间诸苦

苦谛

《大念处经》中佛陀说：“生是苦，老是苦，死是苦，愁、悲、苦、忧、恼是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，求不得是苦。简而言之，五取蕴是苦。”

生、老、死

《大念处经》中，佛陀从世俗谛和究竟谛上来解释人生诸苦，世俗谛是一般人给予事物的名称，即表达在究竟上并不存在，但在世俗上并没有错的词汇。而究竟谛则是在究竟上存在的真实法。

我们通常认为，人的一生第一个刹那为生，最后一个刹那为死，在这两者之间的阶段称为老。但依究竟谛而言，在每一个色法刹那与每一个心识刹那中都有三时，其中生时称为生，住时称为老，灭时称为死。佛陀所所说的第一种苦是生，世俗谛的解释是诞生、产生、出现、生起，究竟谛的解释是诸蕴的显现、诸处的获得。

“老”是无法看到的，我们看到的只是老的结果。如牙齿脱落、头发变白、皮肤有了皱纹、寿命日减、各种生理机能衰退等。从这些结果我们推论出原因就是“老”，因此我们通常描述的“老”只是其结果，“老”本身是无法看见的。

佛陀在描述和解释“死”时，列出了许多同义词，如破坏、消失、死、殁、诸蕴分离、寿命终了、身体舍弃、命根毁坏等。其中，诸蕴分离为老与死的究竟谛解释，其余则是依世俗谛而作的解释。

愁、悲、苦、忧、恼

什么是愁？任何时候，由于任何的不幸，任何人遭遇到令人苦恼的法而有忧愁、悲伤、苦恼、内在的哀伤、内在的悲痛，均称为愁。

什么是悲？任何时候，由于任何的不幸，任何人遭遇到令人苦恼的法而有痛哭、悲泣、大声悲叹、高声哀呼，均称为悲。

什么是苦？任何身体的痛苦感受、身体的不愉快感受或由于身体接触而产生的痛苦或不愉快感受，均称为苦。

什么是忧？任何心理的痛苦感受、心理的不愉快感受或由于心理接触而产生的痛苦或不愉快感受，均称为忧。

什么是恼？任何时候，由于任何的不幸，任何人遭遇到令人苦恼的法而有忧恼、大忧恼，以及由于忧恼、大忧恼而感受到的苦痛，均称为恼。

愁、悲、忧、恼是心的苦受，包含在“嗔”中。当我们观照不善法时，必须依照心路过程来观照愁、悲、忧、恼及它们各自的相应名法。苦则是在身根心路过程中与身识相应的苦受，观照究竟名法时，我们也应当观照身体的苦受及与它相应的名法。

怨憎会苦

什么是怨憎会苦？任何人有了不想要的、讨厌的、不愉快的色尘、声尘、香尘、味尘、触尘或法尘，或者任何人遭遇到心怀恶意者、心怀伤害意者、心怀扰乱意者、心怀危害意者，与这些人会合、交往、联络、结合，称为怨憎会苦。怨憎会苦是遇到厌恶的对象而生起的心理痛苦感受。在观照“嗔”不善名法时，我们也必须观照它。

爱别离苦

什么是爱别离苦？任何人有想要的、喜爱的、愉快的色尘、声

尘、香尘、味尘、触尘或法尘，或者任何人遇到心怀善意者、心怀好意者、心怀安慰意者、心怀安稳意者、母亲、父亲、兄弟、姊妹、朋友、同事或血亲，然后丧失了与这些人的会合、交往、联络、结合，称为爱别离苦。

与所喜爱的对象分离时会生起心理的苦受，它与嗔同时存在，因此当我们观照嗔不善名法时也应观照这种苦受。

求不得苦

什么是求不得苦？遭受生苦的众生内心生起这样的愿望："希望我不要遭受生，希望我不要投生！"然而此事无法借着愿望而达成，这就是求不得苦。遭受老苦的众生内心生起这样的愿望："希望我不要遭受老，希望我不要变老！"然而此事无法借着愿望而达成，这就是求不得苦。如此，遭受病苦、死苦、愁、悲、苦、忧、恼的众生希望摆脱痛苦而不得，就是求不得苦。

五取蕴苦

最后，佛陀总结地说："概括地说，五取蕴就是苦，这就是苦圣谛。"众生皆为五蕴的综合体，"自我"不过是一个方便的名字或标签。五蕴都是无常的、不停地变迁着的。 当五蕴衰变的时候，如果心里存着对它的贪执，就无可避免地生起忧愁。

"凡是无常的，即是苦。"因无常不可避免，说明五蕴是苦。这就是佛说"五取蕴即是苦"的真实含义。

三苦与八苦

佛教说人生皆苦，把苦分为二苦、三苦、四苦、八苦、无量苦等。佛经中最为常见的是三苦和八苦的说法。

三苦

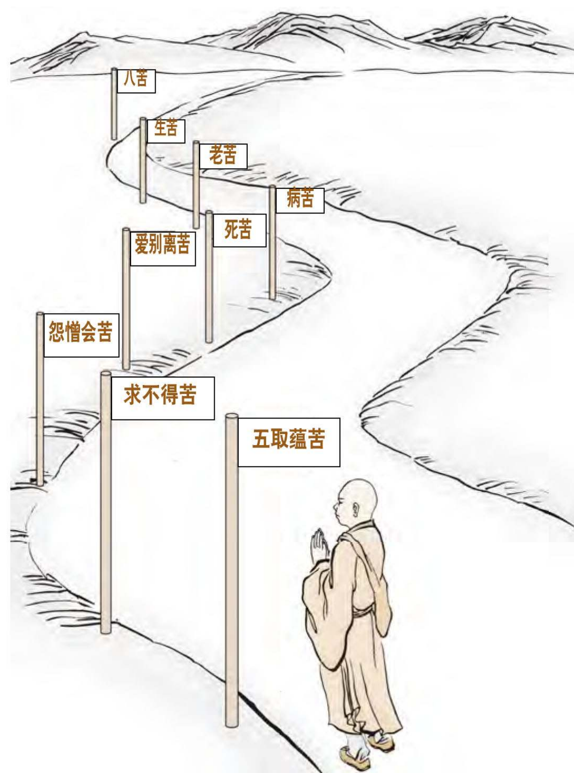
三苦

苦苦
世人有生死已是苦，加上众苦逼迫，苦上加苦。

坏苦
每当偶尔出现的快乐失去时，就产生坏苦。

行苦
诸行无常、不停变化、不得安定的痛苦。

八苦


八苦
生苦
老苦
病苦
死苦
爱别离苦
怨憎会苦
求不得苦
五取蕴苦

苦谛四行相

行相即行事的相状，十六行相指的便是观四谛之境时所产生的十六种行相，又称十六行、十六行观、十六行相观、十六圣行、十六谛。其中苦谛有四行相，分别为无常、苦、空、无我。



诸苦之因
集谛

《大念处经》中佛陀说："何谓苦集圣谛？即渴爱导致再生，且和喜与贪俱行，到处追求爱乐，即：欲爱、有爱、无有爱。"

渴爱为苦之因

佛教认为，渴爱是一种驱使力，众生若没有渴爱便不会转世。这就好像是一粒成熟的种子，只要里面还有湿度，种在适当泥土中就能发芽生长。业力好比是种子，而渴爱好比是种子里的湿度，它是使业力能产生五蕴（苦谛）的强力助缘。若没有渴爱，业力就无法产生五蕴，这就是佛陀说渴爱是苦因的理由。

渴爱是"喜与贪俱行"，俱行的意思就是与其一致，也就是说，渴爱就是喜与贪 。它"到处追求爱乐"，意思是众生不论转生何处，都追求爱乐，众生不论生在任何存有，他的第一念必定是渴爱存有，贪著生命。众生从贪爱展开自己的生命，当转生人间时，他们都会对自己的人生产生执著。

三种渴爱

佛陀开示了三种渴爱，即欲爱、有爱、无有爱。欲爱是物欲（包括淫欲在内）的爱著；有爱是自体存在的爱著；无有爱是否定自己、超越自己（自杀、涅槃解脱等）的爱著。

欲爱指贪求欲乐，想要看见可爱的事物，想要听见好听的声音，也就是贪求外境。欲爱有六种，即色爱、声爱、香爱、味爱、触爱和法爱。

贪爱即是贪著有一个永恒的存有。注释书中说，有爱有四种。第一种是对欲界的渴爱，那些生在欲界者贪著他们所生的存有，希望转生到善人与天界；第二种是和常见一起生起的渴爱，相信众生有个实体从一世延续到另一世，直到它与本我合而为一；第三种是对色界与无色界的渴爱或贪著；第四种是对禅那的贪著。

无有爱是与断见一起生起的爱。持有断见的人不相信人死后还有来生，此生结束后便没有任何东西生起，认为众生在死亡时便是彻底断灭。

生起与住著

生起的意思在心中出现，住著就是潜伏于心。烦恼有三个阶段，潜伏期、生起期和发作期。比如我们当下没有嗔心，不会对任何人生气。虽然嗔现在还未出现，但它仍潜藏在我们心中，这就是潜伏期。

当我们受到某种挑衅时，就可能变得气愤，当某件事情促使我们生气时，嗔便在心中生起，浮上了表面。先前心中并没有嗔，但现在当我们生气时，心中便有了嗔，这便是生起期。

下一阶段就是发作，我们将根据嗔而采取行动，如可能与人发生口角，或动手打架甚至杀人，这便是最严重的阶段。

这样看来，“住著”即是指烦恼的潜伏期，而“生起”则是烦恼的出现阶段。 对于可喜或可意的事物，渴爱会生起并一再重复，或潜伏在这些事物中，然后视情况生起或出现。

十组

渴爱在哪里生起呢？佛陀用十组来解释，每一组又分有六项。

第一组（根组）： 在身心世界中，眼、耳、鼻、舌、身、意六根

是诱人的，令人喜悦的，于是渴爱就在那里生起和住著。这就是我们前面提到的六内入处，我们通常对自己的眼、耳、鼻、舌、身、意六根有很强的执著，这就是为什么我们会经常照镜子看自己的样子，用尽各种方法来保养身体的原因所在。我们对六内处的执著使我们对它们的渴爱在心中生起和住著。

第二组（尘组）： 在身心世界中，色、声、香、味、触、法六尘是诱人的，令人喜悦的，于是渴爱就在那里生起和住著。这就是我们前面提到六外入处。当我们执著六外处时，对它们的渴爱就会在心中生起和住著。当我们观照五蕴时，也就包含了观照六内处与六外处，其实十二处就是五蕴，亦即究竟名色法。

第三组（识组）： 在身心世界中，眼、耳、鼻、舌、身、意六识是诱人的，令人喜悦的，于是渴爱就在那里生起和住著。系统地观照六根心路过程的究竟名法，我们就能清楚地照见六识。

第四组（触组）： 在身心世界中，眼、耳、鼻、舌、身、意六触是诱人的，令人喜悦的，于是渴爱就在那里生起和住著。六触必定各自伴随着六识而生起，当我们依照六根心路过程来观照六识时，也能观照到六触。强烈的渴爱便因六识与六触而生起和住著。

第五组（受组）： 在身心世界中，眼、耳、鼻、舌、身、意六触生受是诱人的，令人喜悦的，于是渴爱就在那里生起和住著。什么是六触生受呢？比如当我们观照眼根心路过程时，就会见到每一个心识刹那中都有受，不论是眼识、领受心、推度心、确定心，还是每一个速行心、每一个彼所缘心中都有受，这些受都称为眼触生受。其他各触生受亦同此理。强烈的渴爱能依靠这些受而生起，因此受是渴爱生起和住著的基本因素。

第六组（想组）： 在身心世界中，色、声、香、味、触、法六想是诱人的，令人喜悦的，于是渴爱就在那里生起和住著。想和识、触

等一起生起，在我们观照究竟名法时，不应只观照识，也应观照触、受、想等。在观照六识时，我们就能轻易地见到六想。

第七组（思组）： 在身心世界中，色、声、香、味、触、法六思是诱人的，令人喜悦的，于是渴爱就在那里生起和住著。思也是必须与识相伴生起。识、触、受、想、思合称为“触五法”，当我们观照这五个名法时，就能轻易地照见其余的相应名法。

第八组（爱组）： 在身心世界中，色、声、香、味、触、法六爱是诱人的，令人喜悦的，于是渴爱就在那里生起和住著。当我们依六根心路过程观照不善法时，必须照见这六爱。爱包含于贪之中，若能观照八种贪根心，就能轻易地照见六爱，前面生起的爱是后面生起的爱的因。

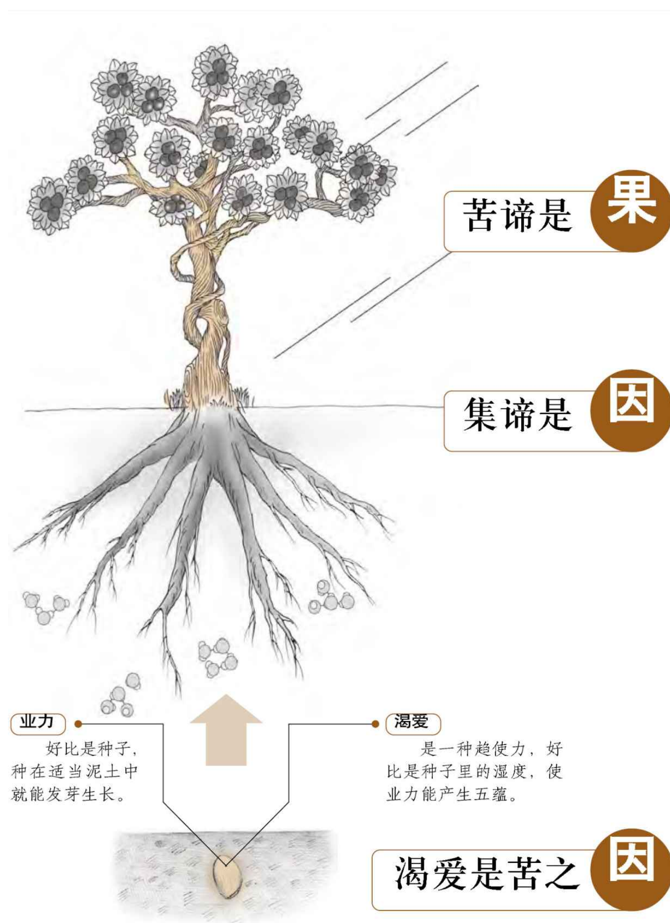
第九组（寻组）： 在身心世界中，色、声、香、味、触、法六寻是诱人的，令人喜悦的，于是渴爱就在那里生起和住著。

第十组（伺组）： 在身心世界中，色、声、香、味、触、法六伺是诱人的，令人喜悦的，于是渴爱就在那里生起和住著。

“寻”和“伺”也是心所。寻就是寻思、思维、安止、极安止、心的安置、正思维，也就是把心安置在所缘上。伺就是伺察、随伺、近伺、心的随属、熟虑，也就是继续专注在所缘上。寻如最初的敲击，伺如钟声余韵缭绕，“寻伺”一词可作为思维的同义词来使用。在我们观照识、触、受、想、思这五个名法时，就能轻易地照见寻与伺，因为它们经常同时生起。

四谛的第一层因果

四谛可分为两个部分，或叫做两层因果关系。第一部分为苦、集二谛，说的是人生的本质及其形成的原因，其中集为因，苦为果，是迷界的因果。



渴爱

什么是渴爱



渴爱的生起和分类

生起过程

潜伏  生起  发作

渴爱

欲爱
物欲的爱著

有爱
自体存在的爱著

无有爱
否定自己、超越自己的爱著

十组

寻与伺


寻
如鸟振翅而飞。
特相 一再地专注于目标
作用 重复把相应名法置于目标
现起 把心钩住目标
伺
如鸟滑翔空中。
特相 专注于目标(所缘)
作用 全面地撞击目标
现起 把心导向目标


什么是十组?
渴爱
尘
识
触
受
想
思
爱
寻
伺
根


十组就是渴爱生起和住著的十个地方。

诸苦皆可断灭

灭谛

《大念处经》中佛陀说："何谓苦灭圣谛？即无余离贪，由灭尽、舍离、弃除、解脱与不执著此一渴爱。"

道智灭除烦恼

灭谛也称为尽谛，为熄灭、灭尽之意，借由灭除集谛中所说的渴爱，达到灭尽三界内之烦恼业因以及生死果报的涅槃寂灭境界。当修行者了悟实相或证果时，便会生起"道智"。道智又称为漏尽智、苦尽智、果智，是"实证四谛之智，以圣智断尽一切有漏，自知梵行已立，所作已办，远离生死轮回，永入涅槃的无漏智"。也就是说，道智就是以涅槃或苦灭为对象，并具有断除渴爱或烦恼的作用的阿罗汉之智。

道智通过什么方式来断除烦恼呢？佛经中用芒果树的比喻来说明这一点。如果不希望芒果树结出果实，摧毁过去、现在和未来的果实并不是好的方法，破坏果树结出果实的能力才能真正使果实不再生长。同样地，断除烦恼时，把过去、现在和未来的烦恼去除也不是最好的方法，我们应该去除的是烦恼于未来生起的能力。道智就是在生起的刹那，将烦恼生起的潜力破坏，从而达到苦灭或涅槃的目标。

趋向涅槃的修习

如何将渴爱、烦恼连根拔除呢？《大念处经》中佛陀谈到"无余离贪"的方法。灭谛和集谛中的叙述十分相似。渴爱针对世间一切可喜可意的事物生起，当舍断与灭尽时，也是针对同一可喜与可意的事

物。集谛的修习让我们了知渴爱生起的原因，因此舍断与灭尽对可喜可意事物的渴爱，便是舍断集谛中所提到的十组事物的渴爱。

经文中先是说到六根和六尘，即十二处，如果把渴爱比做稻田中的杂草，那么十二处就好比是田地，只有把杂草从田地中连根拔起，杂草才会干枯而死。当渴爱被道智灭除时，我们也可以说在十二处里的渴爱已经被灭除了。

同样的，道智彻底地灭除渴爱，不只是在十二处的渴爱被灭除，在识、触、受、想、思、爱、寻、伺等的渴爱也都被灭除。

灭谛四行相

灭谛也称为尽谛，是熄灭、灭尽的意思，也就是灭尽烦恼、了脱生死，达到涅槃寂灭的境界。灭谛四行相是灭静、妙、离。



集谛四行相

- **因** 业和烦恼生轮回苦，如种子。
- **集** 业和烦恼生三界六道，如田地集生庄稼。
- **生** 业与烦恼猛厉，使众生苦，如互相系属。
- **缘** 业与烦恼于三界中现前成就苦蕴，如水肥催生庄稼。

灭苦之法

道谛

《大念处经》中佛陀说：“何谓导致苦灭之道圣谛？即八支圣道：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。”

八正道各支的运作

在第一章中，我们已经谈到了八正道。八正道是达到佛教最高理想境地——涅槃的八种方法和途径。八道中，正见、正思维、正精进、正念和正定又称为“作支”，意思是说，当修行者在修行的过程中，这五支是在积极地运作。没有正思维和正精进，修行者便无法把心导向目标；没有正念，心便无法击中目标或进入目标；没有正定，心便无法停留在目标上；没有正见，心便无法洞见事物的真实本质，无法如实看见事物。修行时，这五支积极与平衡地运作，因此称为作支。

而其余正语、正业和正命三支则是修行者在修行时所实际完成的分支。修行之前持戒，戒除某些行为，便可导致这三支的实现。这八支构成戒、定、慧的佛道，正见与正思维属于慧学，正语、正业与正命属于戒学，而正精进、正念与正定属于定学。

正见

正见是我们认识宇宙人生的真相的正确的知见。《大念处经》中佛陀解释正见时说：“正见就是知苦、知苦之集、知苦之灭、知导致苦灭之道的知见。”

正见即了知四圣谛。知苦即了知苦，了知五取蕴是苦，能清楚地

观照五取蕴，即具备知苦的正见；知苦之集即了知苦因，了知缘起法，苦因即渴爱；知苦之灭，当我们修行成熟时，道智就会以涅槃为目标而生起，灭除诸苦；知导致苦灭之道即八正道。

正思维

正思维即“把心导向涅槃”，指好的出发点和思考方式， 即“出离思维、无嗔思维、无害思维”。

出离思维是指当我们修行达到禅那、导向涅槃时，将心投入观照目标的正思维；无嗔思维指慈心之思维，当我们修行慈心观时，心中便会生起无嗔思维；无害思维指悲心之思维，当我们修行悲心观时，心中便会生起无害思维。

正语、正业、正命

正语指说话真诚有礼貌，言辞合乎事理， 即不妄语、不两舌、不恶口、不绮语等。

正业指正当的行为举止， 即不杀生、不偷盗、不邪淫等。

正命指正当的经济生活和谋生方式， 即不买卖武器、人口、肉、酒和毒药等。

正语、正业与正命三支称为“离”，即远离错误的说话方法、远离错误的身体行为、远离错误的谋生方式。

正精进

什么是正精进呢？正精进就是下定决心，精进努力， 振奋心志，全力以赴地投入防止未生起的恶行、不善心的生起；下定决心，精进努力，振奋心志，全力以赴地投入去除已生起的恶行和不善心；精进

努力，振奋心志，全力以赴地投入开展未生的善行和善心；精进努力，振奋心志，全力以赴地投入保持已生的善念，不使它退失，使之增长、成熟、圆满地开展。

正念

什么是正念呢？正念就是将身、受、心、法作为所缘，如实地了知它们。 “以精勤、正知、正念安住于观身为身，去除对世间的贪欲及忧恼；以精勤、正知、正念安住于观受为受，去除对世间的贪欲及忧恼；以精勤、正知、正念安住于观心为心，去除对世间的贪欲及忧恼；以精勤、正知、正念安住于观法为法，去除对世间的贪欲及忧恼。”

正定

正定即以正确的禅定集中意志和精神，一心专注于所缘的事物，遇到困难挫折，能够沉着冷静，运用智慧去判断和解决事情。

远离爱欲，远离不善的心念，进入并安住于具有寻、伺及由远离众生之喜、乐的初禅；寻、伺消失，内心获得平静、清净和专心一致，进入并安住于没有寻、伺但具有由定而生之喜、乐的第二禅；舍离了喜之后，保持舍心，具备正念与正知，身体体验“由觉知和平等心所产生的乐”，进入并安住于第三禅；舍离苦、乐，灭除喜、忧，进入并安住于超越苦乐的第四禅。这就是正定。

四谛的第二层因果

四谛的第二部分为灭、道二谛，说的是人生解脱的归宿和解脱之路，其中道为因，灭为果，是悟界的因果。

灭谛是果

















道谛是因

道谛四行相
 自凡夫趋向圣者之位，趋向解脱之道。



能断除不如理的烦恼，具有修行之方便。



心不颠倒，正性力行，趋向解脱。



出离轮回，往趋涅槃，能永远超出三有。

八正道的分类



正语
远离错误的说话方法
正业
远离错误的身体行为
正命
远离错误的谋生方式
在修行时实际完成的分支
离
八正道
涅槃的八种方法和途径
作支
修行的过程中在积极地运作
正见
正确的知见
正思维
好的出发点和思考方式
正精进
下定决心，精进努力
正念
如实地了知
正定
一心专注于所缘

四念处共通的修习法（1）

具三心舍贪忧

关于四念处的修习有些要点是贯通整部经典的，适用于身、受、心、法任何一个念处。

热忱、正知、正念

我们在修行时，一定要保持热忱、正念、正知。 热忱的意思是热诚、热切、努力、精进、精勤，对事物有浓厚的兴趣。如果没有兴趣和热诚，做任何事情都会意兴阑珊。将心保持在对象上并不容易，精进或努力是禅修的必要条件。没有精进，便无法将心专注在对象上，无法禅修，修习四念处也无法解脱烦恼。

正知在前文中已有详细讨论过，它指的是智慧，即正确地、完整地、平等地观照所缘。修四念处最重要是以四种正知审视如何做对自己修行是最有益、最适宜的。

热忱与正知是正念重要的缘，若无热忱与正知，正念就不明显。正念、热忱与正知连在一起，是一个过程。我们可以把保持正念的过程比做射箭，在射箭时我们需瞄准目标、手腕发力，把箭到靶子上。这里的瞄准可比做正知，发力则比做精进，击中目标则代表把心放在修行目标之上的正念。具有正念，兼具精进时，心便会停留在禅修对象上一段时间，培养出定力。这就好像箭在射中靶心之后便会钉在靶子上面一样。

去除贪欲与忧恼

修习四念处需要做的还有一点，就是去除世间的贪欲和忧恼，否

则我们就无法获得高度的定力与智慧。佛教所说的“世间”指五蕴、名色、十二处、十八界，是破坏、干扰、逼迫、崩坏的意思，也就是说世间是连续不断破坏的过程。去除烦恼就是舍弃对这些连续不断崩坏的过程的执著。

《杂阿含经》中佛陀以自己为喻，说明了去除贪欲和忧恼的重要性。佛说在过去世，他曾经是一只孔雀，由于非常努力地修行，所以猎人无法捕捉到他。但是有一次，由于他看到一只雌孔雀，心受到迷惑而失去正念，因此被猎人轻易抓到。

四念处是修行者的根本、清净的处所。若修行者不舍离贪欲、忧恼等各种烦恼，不能时时保持正念，就会像那只孔雀一样掉入猎人的陷阱。

具三心

具三心指的是在修行时，我们一定要保持热忱、正念、正知，这三心是贯通四念处修行的，适用于每一个念处的要点。




正知

正确地、完整地、平等地观照所缘，就像射箭时，我们需要瞄准目标。





热忱

热诚、热切、努力、精进，对事物有浓厚的兴趣，就像射箭时，要手底发力。



正念

心关注所缘，培养出定力，就像箭在射中靶心之后便会钉在靶子上面一样。

四念处共通的修习法（2）

观内外、生灭及七种随观

所有的修行者，不论从哪个念处、哪个方法开始，都必须经历观内、观外、观内外以及观生、观灭、观生灭的阶段。

《大念处经》重复出现的教法

《大念处经》中有这样的段落："安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。"段落中的"身"换成受、心、法，在后文中重复出现。关于观内、观外及外内外前文中已经提到，可称为念处的三个层次。

观内是观自己的五蕴身心，观外是观他人的五蕴，观内外是自他交替观察。 这是因为我们不只执著自己的五蕴，也执著他人的五蕴，所以两者都必须观照。

观内外之后是观生灭，这也是四念处的观察重心。观生灭就是观对象的生起、消失及其原因。 如实观察五蕴身心的实相——五蕴是不断生灭变化，是无常的；五蕴不断受生灭压迫，是苦的；五蕴生灭无常，并无不变的"我"的存在，是无我的。

七种随观

在修习四念处时，每一念处都以七种方法，也就是七种随观来修习。 分别是：第一，无常随观：观身（受、心、法）是生灭无常的，为无常而非常，能去除常想；第二，苦随观：观身（受、心、法）是苦非乐的，这样能去除乐想；第三，无我随观：观身（受、心、法）

是无我而非我，如此能去除我想；第四，厌离随观：观身（受、心、法）为无常、苦、无我时，会厌离身体，而不会执取身体，因此得出离而不染著，断欢喜想；第五，离欲随观：观身（受、心、法）为无常、苦、无我时，对身不起染心，离欲而不贪爱；第六，寂灭随观：观身（受、心、法）为无常、苦、无我至相当程度时，暂时去除烦恼，舍弃集想，促成灭而非生；第七，舍遣随观：观身（受、心、法）为无常、苦、无我时，能舍弃、不执著于它们，心会倾向涅槃，而舍弃执取。

七种随观

1　无常随观

生灭无常，去除常想。

2　苦随观

是苦非乐，去除乐想。

3　无我随观

无我而非我，去除我想。

4　厌离随观

厌离身体，断欢喜想。



5	离欲随观
	对身不起染心，离欲而不贪爱。

6	寂灭随观
	暂时去除烦恼，舍弃集想。

7	舍遣随观
	心会倾向涅槃，而舍弃执取。

总结四念处

总相念处与别相念处

念处观时，将各念处分开作观，叫做别相念处。每作一观，并作其余三观，叫做总相念处。

总相念处

修四念处时，每作一观，并作其余三观，叫做总相念处或共相别观。我们在修观身不净的同时，修习观受是苦、观心无常、观法无我，就是总相念处。因为四念处中观一切有为法皆是无常、苦、无我以及空性。也就是说，身念处是无常、苦、无我；受念处是无常、苦、无我；心念处是无常、苦、无我；法念处是无常、苦、无我。

无常、苦、无我在大乘佛法中以一个词来总括它，即是所谓的“性空”。一切法都无自性，既是空性，故要观空。

别相念处

修四念处时，将四念处分开作观，叫做别相念处或自相别观。《俱舍论》中说：“身、受、心、法各别自性名为自相，叫做别相念处。”虽然别相念处是分别进行身念处、受念处、心念处、法念处的修行，但以法的总体来看，一切有为法皆是无常，一切有漏的皆是苦，一切法皆是空性、无我性，与总相念处的修行结果是一致的。

21种方式教导四念处

《大念处经》中，佛陀以21种方式教导四念处。其中有14种方式

解说身念处：安般念、四种威仪观、正念正知、观身不净、四界分别观与墓园九观；受念处和心念处各以一种方式描述，即随观受与心；法念处以五种方式描述，即观五盖、五取蕴、六内入处与六外入处、七觉支与四圣谛。

最后，佛陀还向人们开示了修习四念处的成就保证：“凡修此四念处达七年者，可得二果之一：于现法证得究竟智；若有余执，则得不还果。”究竟智即阿罗汉道智，指的是究竟解脱的完全智。修行者可成功断除一切烦恼并成为阿罗汉。但当他们无法断除一切烦恼，还剩下一些烦恼时，则会得“不还果”，“不还果”的意思就是三果。

修行四念处

总 相念处

修四念处时，每作一观，并作其余三观，叫做总相念处或共相别观。

别 相念处

修四念处时，将四念处分开作观，叫做别相念处或自相别观。


不论是总相念处还是别相念处，都是为了体证无常、苦、无我，了知一切法自性皆空。让我们开始修行吧！

第伍章

正念的一般练习法

生活中的正念

四念处是一套系统的修习方法，但对于正念的练习来说，并不一定要专门去进行修持。生活中的正念更为重要，每一次呼吸，每一瞬间的移动，每一丝意念与感觉，每一件与我们有关的事物，当下每一刻的行、住、坐、卧都可以作为正念练习的对象。



图版目录

劈柴担水无非妙道

魔王十军

初心看世界

拈花微笑

佛陀的微笑

观呼吸

数息

六妙法门

观照我们的身体

正念日日程安排

开始正念的旅行

用正念摆脱所缘的牵制

茶禅

共住注意事项

观照喜悦

分解嗔恚

经营自己的时间

般若不是知识

放下知见执著

一人一叶皆是宇宙

四无量心

劈柴担水皆是禅
每时每刻都可修行

《圆觉经大疏钞》中说："起心动念，弹指謦咳，扬眉瞬目，所作所为，皆是佛性全体之用。"

修心不借外物

　　我们不能脱离世间的生活去进行修行，即使在深山老林中辟得幽境，我们也不可能完全与外界隔离。何况即使没有外部环境的影响，我们的心也总是会有各种各样的念头生出。因此，对于现代人来说，修行不可能与日常生活脱节。

　　更为重要的是，我们的修行并不需要外界的事物来赐予，修心只是心灵的切实体验。不论我们身处什么样的环境，或在做任何事情，我们都可以把它当做实现修行的工具。礼佛、看经、坐禅固然是修行的方法，不礼佛、不看经、不坐禅时同样也可以修行，吃饭时可以修行，洗脸时可以修行。只要我们开始觉察我们的行为、语言和思想，劈柴担水都可以成为修行的体验。

时刻都可修行

　　走路的时候，觉知自己在走路；坐着的时候，觉知自己在坐着；躺着的时候，觉知自己在躺着……不管身体采用什么姿势，不一定是修行常用的跏趺坐或半跏趺坐，我们只要觉知那种姿势，就是在修行。当然，对身体姿势的念头只是正念的一部分，我们觉知每一次呼吸、每一个动作、每一个念头、每一种感受以及我们所经历的每一件事都是在修行。

禅宗所说的“劈柴担水无非妙道”讲的也是这个道理，对于保有正念的人来说，砍柴、除草、犁田种种劳作之时都可修行，行可修行，睡可修行，不论说话、静默、行动、静处都可以修行。说得再俗一点，“只是平常无事，屙屎送尿，着衣吃饭，困来即卧”的时候，也可以修行。

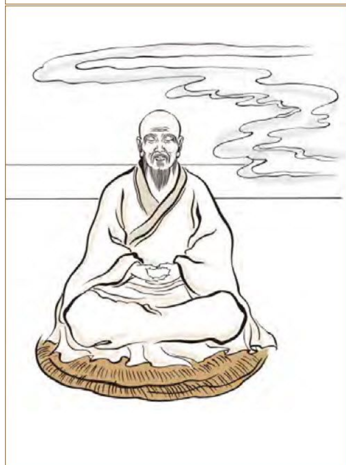
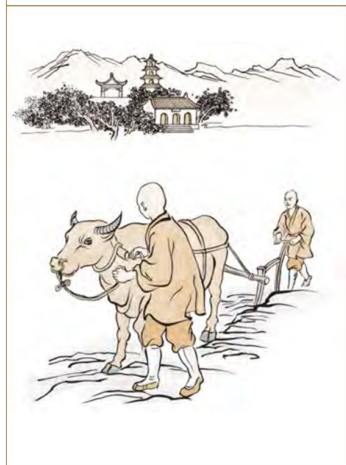
这样的说法似乎有些太过，其实不然。修行正念强调的是内心的感受，是超越感性又内在于感性之中，超越理性又内在于理性之中，不论修行的对象是什么，只要持正念专注其中，即使是最平庸琐碎的日常生活也会被赋予艺术化的特质，给我们以启示。

劈柴担水无非妙道

不论修行的所缘是什么，即使是最平庸琐碎的日常生活中，只要持正念专注其中，劈柴担水都可以成为修行的体验。

正念



勤扫庭间落叶

每时每刻都要修行

《景德传灯录》中说："平常心无造作、无是非、无取舍、无断常、无凡无圣……只如今行住坐卧、应机接物尽是道。"

一则小故事

这里先讲一则小故事。秋天来了，在一处寺庙中，一个小和尚负责起扫落叶的工作。每日清晨，他都要将寺中的落叶扫净。但这实在是一件苦差事，因为刚刚扫净的庭院，只要有风吹树动，树叶便又洋洋洒洒落得一地。转眼之间，自己的劳动成果成为泡影，这让小和尚苦恼不已。

小和尚苦思冥想，想找出一个好办法来解决这个问题，终于想出了一个主意，他想："如果我在明天早上扫院子之前先用力摇树，把树上要落的叶子摇下来，然后再扫，这样问题不就解决了吗？"小和尚暗自高兴，隔天他起了个大早，使劲地摇树，想到今天再不用做无用功了，更是乐不可支。

但是，等小和尚扫净了庭院，要准备去休息的时候，他一回头，满心的欢喜一下子就没了，因为院子里一如往日般又落了一层落叶。

行住坐卧都要有正念

上面这则小故事要告诉我们的是，修行不是一晌一夕的事，正念不是只在坐禅的时候才要提起。每个人每天坐下来修行一个小时，固然是好的，但还是不够的。不论行、住、坐、卧都要保持正念。

打坐的时候保持正念，把心放在修行的对象上，觉知我们的身心，但是打坐一结束，就把正念抛之脑后。那些妄念、杂念马上会像秋风中的落叶一般再次袭上我们的心头，带来痛苦和烦恼。小和尚以为自己有了取巧的办法，其实不过是自欺欺人罢了。

洗碗的时候，我们可能会一直想着待会儿有个好看的电视剧要看，于是为了能赶上观看剧集，便在洗碗的时候想着要快一些。这样做的性质与小和尚的办法是一样的。这意味着在洗碗的时候，我们没有活在当下，在这段时间里，我们没有体验到快乐，而是活在急切、欲念的心态中。做每一件事情，都能满心地活在当下，这样我们才会体验到每一件事都是生命中最美好的事，每一刻都是生命中最美好的时间。

魔王十军

修行不是一晌一夕的事，正念不是只在坐禅的时候才要提起。众生耽于世间的欲乐，而忽略正法。时刻保持正念才能破除“魔王十军”，把平和带到我们心中。





魔王十军　正念修行时，我们实际上是和十支魔王的军队作战。

人生总若初相见

保有一颗初心

古德云：“不忘初心，成佛有余。”

什么是初心

所谓初心，指的是我们本来就具备的而且是未被污染的清净之心， 用佛教的话来说，就是一切有情本自具足的如来清净藏识。禅修的目的就是为了显露真心，识得初心，从而见到自性。初心贯彻于整个禅修的过程，修行者的心始终空空如也，因而也不会受到各种经验、习惯的羁绊。

我们在这里提到初心，只取它的一层意义来展开阐释，那就是始终视事物为新鲜的能力。我们说正念是活在当下，是念兹在兹，吃饭时想着吃饭，喝茶时想着喝茶，但有人会这样说：“我们每天都在吃饭，都在喝茶，想来想去不是很无聊吗？”其实不然，有这样的想法是因为我们的心中已经有了先入为主的意识，认为吃饭、喝茶不过尔尔。但是，如果我们静下心来，沉入正念之中，就总会在平常的事物之中找到新鲜的感觉。

我们心上的涟漪是自己制造出来的，比如每天早上我们会在同一个地方散步，来来回回不知走了多少遍，如果没有正念，我们的思绪很容易就飘远了。但如果每天散步都仿佛是第一次，打开好奇的眼睛，敞开新鲜的觉知，就会发现，生活并不像我们想象得那么单调。路边的叶子抽芽了，花坛的花开了，池中有了鱼儿在嬉戏，只要我们去感受，总会有所发现。

永远在初识之时

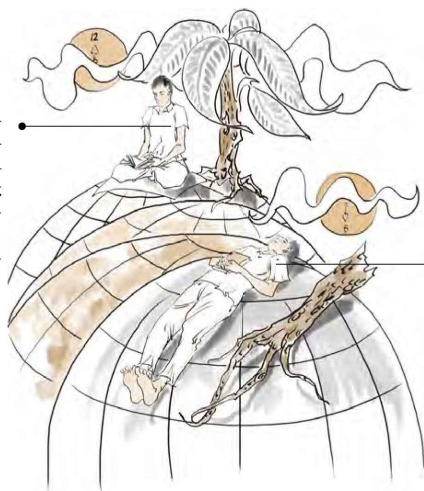
从前有一对夫妻，丈夫嫌妻子年纪大了，想要娶妾，但又不好意思直接开口，于是就写了一句诗给妻子：“荷败、莲残，落叶归根成老藕。”妻子看到诗句后，知道丈夫嫌自己人老珠黄，就像残荷老藕，他是暗示自己想要娶妾了。于是她对了一句诗给丈夫：“禾黄、稻熟，吹糠见米为新粮。”意思是说稻穗成熟，将糠壳吹掉，露出里面的白米，又是另一个崭新的生命开始。

我们不得不佩服这位妻子的智慧，她告诉丈夫这样一个道理：生活总是在前行，有些东西总会改变，但只要保有一颗初心，就总能发现事物崭新的一面。明白了这一点，人生便总若初相见，每一刻都可以是新的生命的开始。

初心看世界



初心可以解释为视事物为新鲜的能力，保有初心便总能从当下的所见所闻中发现事物崭新的一面。在正念中体验当下，一切都如鸟语花香。



睁开好奇的眼睛，敞开新鲜的觉知，就会发现，生活并不像我们想象的那么单调，我们会发现世界的新鲜和美好。

如果没有初心，活在对过去的缅怀或对未来的向往，妄念丛生之时，便会被烦恼和痛苦占据，失去活力。

拈花微笑的启示

笑对生活的智慧

《五灯会元》中记载：“世尊于灵山会上，拈花示众。是时众皆默然，唯迦叶尊者破颜微笑。”

拈花微笑的典故

相传在灵山法会上，大梵天王请佛陀说法，并率众人把一朵金婆罗花献给佛陀。佛陀拈起金婆罗花，意态安详，却一句话也不说。大家都不明白他的意思，面面相觑，只有摩诃迦叶破颜轻轻一笑。佛祖当即宣布：“我有普照宇宙、包含万有的精深佛法，熄灭生死、超脱轮回的奥妙心法，能够摆脱一切虚假表相修成正果，其中妙处难以言说。我不立文字，以心传心，于教外别传一宗，现在传给摩诃迦叶。”这就是禅宗“拈花一笑”和“衣钵真传”的典故，在世尊拈花、迦叶微笑之间，完成了禅宗的第一次传灯。

拈花微笑到底有怎样的含义呢？我们不妨这样理解，

佛陀手中所拈的金婆罗花象征生命，花的含苞、绽放、凋零象征着生命的轮回。 佛陀拈花给我们这样的启示：生命的意义、生活的智慧把握在自己的手中，我们对自己的生命报以真诚的微笑，在正确的观念下接纳自己，笑面生活。我们不要执著于世间的物欲，把一切烦恼、欲望抛开，过好当下的每一刻，在生活中时刻微笑，就领悟了生命的真谛，获得了生活的智慧。 就像一行禅师所说的那样：“当微笑呈现的时候，所有的面部肌肉都开始放松了。微笑保持的时间越长越好。这个微笑就是你在佛陀脸上所看到的那种微笑”。

真实的智慧

再讲一小故事，有一个穷苦的妇人带着她四岁左右的儿子在繁华的路上走着。他们走到一家照相馆前面，孩子拉着妈妈的手说：“妈妈，让我照一张相吧。”妈妈弯下腰，把孩子额前的头发拢在一旁，很慈祥地说：“不要照了，你的衣服太旧了。”孩子沉默了片刻，抬起头来说：“可是，妈妈，我仍会面带微笑的。”

我们的痛苦是由执著与偏见造成的，我们被执著所束缚，在遇到生活的困境和挫折时心便会变得狭隘。就像那位母亲一样，她被贫穷所恼，却忘记了生活的快乐并不借由外物，而是发自自己的内心。她不会去体会生命每一刻的美好，亲手将快乐挡在心门之外。孩子心无尘杂，他不会在过去的事情中迷失自己，不会因贫困而焦虑恐慌，只关注于当下一刻的事情上。他的话天真稚嫩，却包含着成人已被染污的心所没有的智慧。如果母亲也像她的儿子那样，用心体察我们身边的生活，去除对财富、名望的执著，就不会再有自卑的心态。只要面带微笑，照片中留存的将会是快乐的记忆。

宋朝的善能禅师说：“不可以一朝风月，昧却万古长空；不可以万古长空，不明一朝风月。”生命无常，“自我”本是虚幻，那么我们怎么能把生命看做永恒，它不过只是一朝风月。如果我们执著于这一朝风月的荣华、成就和美誉，那么我们永远不会从苦中获得解脱。每个人的一生，都可能遇到顺境和逆境的时候，总会遇到一些挫折。但我们不能跌倒了就伤心、痛苦、悲观，更重要的是接受失败和灾难，把抱怨、委屈、愤懑放下，勇敢地站起来。

时刻微笑

弹落心灵的“尘土”，放下自我的执著，将心放在当下，体验生活的美好，这就是禅。了知万物皆空，绽放一个微笑，就将领悟“妙有”的智慧。一行禅师曾说：“做一只花蕾，静静地缀在篱笆上；做一

抹微笑，成为妙有的一部分。”他提出了许多微笑的正念练习法。

不管我们在任何地方、任何时间，也不论是坐着或站着，都要学会面带微笑。看着一个孩子、一片树叶、墙上的一幅画或者任何相对静止的东西，微笑；每天清晨醒来，当我们睁开眼帘，做柔和的呼吸，同时面带微笑；听音乐的时候，随着歌曲节奏和歌词所蕴含的情感，慢慢体会，轻轻呼吸，绽放微笑；当我们独自漫步于山坡、公园或河边，可以依循自己的呼吸前进，面带笑容；当我们感到疲倦或烦躁时，可以平躺下来，双臂置于两侧，全身肌肉放松，只保持对呼吸和微笑的觉察。一抹微笑就证明我们正安住于觉知之中，让这抹微笑永远绽放，“这就是佛陀的微笑”。

拈花微笑

相传在灵山法会上，大梵天王请佛陀说法，并率众人把一朵金婆罗花献给佛陀。佛陀拈起金婆罗花，意态安详，却一句话也不说。大家都不明白他的意思，只有摩诃迦叶微微一笑。佛祖即将衣钵传给了他。



佛祖拈花

佛陀手中所拈的金婆罗花象征生命，花的含苞、绽放、凋零象征着生命的轮回。生命的意义、生活的智慧都把握在自己的手中。

迦叶微笑

我们不要执著于世间的物欲，把一切烦恼、欲望抛开，应对自己的生命抱以真诚的微笑，在正确的观念下接纳自己，笑面生活。

佛陀的微笑

放下自我的执著，将心放在当下，体验生活的美好，在任何地方、任何时间，也不论是坐着或站着，都要学会面带微笑。



时时都可做的练习

觉知当下的呼吸

心的训练可通过许多方式，但是观照自己的呼吸、对呼吸保持正念是每个人都可以做的修行。

观察呼吸

不论何时，不管身在何处，我们都在呼吸，因此，呼吸是我们随时随地都可以进行的正念修习，维持入息与出息的正念。观察觉知自己的呼吸，我们的心会变得越来越平静。

对呼吸保持正念首先要了知呼吸，吸气时知道自己在吸气，呼气时知道自己在呼气。对一次呼吸保持觉照，是任何人都可以做的事情。如果我们连续呼吸十次，并且能够保持心不散乱，我们就是在做呼吸的正念修习。

这样的练习说起来十分简单，但做起来并不容易，因为我们要把心念放在于出息和入息上的时候，其他的念头常常会跑到我们的心中，把我们的心从呼吸上引开。比如清晨时我们观照呼吸，有时会有“早饭吃什么”“上班时间快到了”这些想法。这些念头一生起，我们便应立即警觉，我们可以暂时把心放到这些念头上，等到这些念头消失，心将变得越来越平静，再让心回到呼吸上。

观呼吸的效果

日常生活中，我们的心不断追逐许多事物，如成功、名誉、财富、情感等，却很少有时间关照自己的身心，使自己的身体处于疲劳状态，使心处于压抑状态。观照呼吸的作用首先是让我们把心从那些

外物外境的执著上拉回到自己的身心上。不论处于什么状态，只要学会观照自己的呼吸，就可以马上回归自身。

我们把心念放在自己的呼吸上，还可以让我们真正体会当下的生活， 体会生命的美好。把心从俗世的各种杂务之中解脱出来，放开心胸，感受此刻我们能够呼吸新鲜的空气，是一件十分美好的事。随着出息和入息，我们的心安定下来，不再被焦虑和渴爱所控制，逐渐生出安详和喜悦。依靠呼吸，我们得以回归自己的身心，达到身心合一的状态，真正感受到当下正在发生的事情，我们也就领会了生命的美好。

观呼吸

观呼吸是最为常见的一种禅修方法，因为我们无时无刻不在呼吸，所以观呼吸的正念修习也是随时随地可以进行的。通过对呼吸的观照，我们可以收回散乱的心，让心念回归当下。

4　　通过修习，我们可以收回自己散乱的心，就像鱼儿跳出水面，虽然在空中有短暂的停顿，但马上又会落入水中。

3　　把注意力拉回到呼吸上，了知呼吸，观照吸气和呼气的过程。



1　　我们在修行时念头常常跑开去追逐外境，注意力也被它们所吸引。

2　不要慌乱，暂时把心放在杂念上面，持续观照，直到它们消失。

呼吸的练习方法（1）
数息

《俱舍论》中说："持息念者，念出入息，正为对治思散。精修此念有六种：数息、随息、止息、观息、转息及净息也。"

六妙法门

所谓息，简单地说就是呼吸之间的小停顿，或者称为人的心息意识。我们的生命就在呼吸之间，心念也在呼吸之间，所以我们可以通过调节呼吸来调节心意识，进入定境。

前文中已经提到，安般念与不净观是释迦牟尼佛教导比丘修习解脱、通向涅槃的"二甘露门"。 之后，观出入息法又发展为"数息观"，更进一步发展成"六妙法门"。六妙法门指的就是通过关注呼吸，培养对事物的专注力以及对周围环境清晰灵敏的感受，克服不安和焦虑的情绪，身心得到放松的六种修习方法，分别为数息、随息、止息、观息、转息及净息。这里只讲数息和随息。

怎样数息

数息就是数呼吸的次数，一般来讲，一呼一吸为一数，因此只要数入息或出息其中之一的数目即可。先把注意力放在鼻端上，然后再看呼吸。如果呼气比较长，比较稳定，就数出息，身体健康的人或年轻人均以数出息为佳。从鼻端开始，吐气时便数一，吸气不数数字，但要保持正念，知道自己正在吸气。第二次吐气时，再数二。如此数到十，再从一开始。

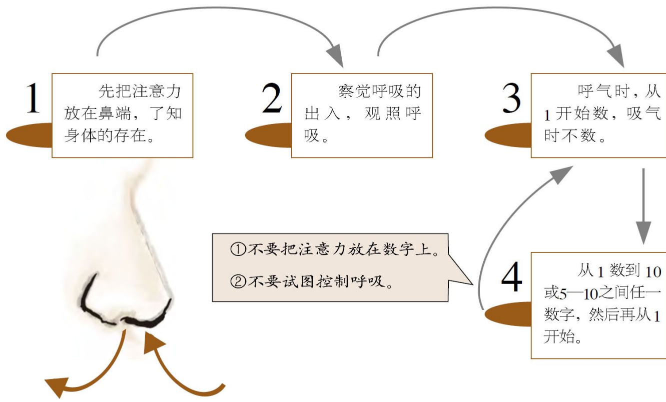
数息时注意鼻端，知道有身体的存在，再顺着鼻端察觉呼吸的出

入，再顺着呼吸来数数。但我们不要把注意力放在数字上，而应放在身体和呼吸上，最后忘记身体而关注呼吸的进出。

数息还有应特别注意的一点是，我们应该顺着本来的呼吸而数。不要试图控制呼吸，不要刻意改变呼吸的长短和深浅。我们时刻都在呼吸，好像从来没有注意过这一点，但一到数息的时候，反而想要控制呼吸，弄乱了本来呼吸的节奏。这就像我们平常都会走路，但当有许多人围着要专门看我们走路的时候，反而走得别扭起来。因此想要控制呼吸，使呼吸加速或减缓只会使妄念生起，于修行有害无益。

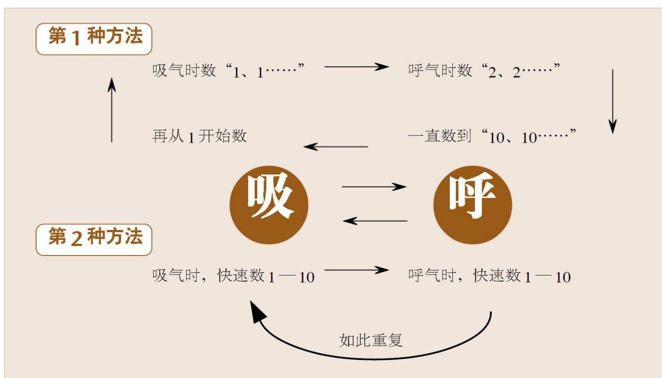
数息

数息的过程



数息的其他方法

数息是典型的传统方法，可采用各种不同的方式，下面介绍其中的两种。



呼吸的练习方法（2）

随息

用意念看住自己的出息和入息，随着呼吸把意念和呼吸结合在一起，意念清楚地知道呼吸的出入，就是随息。

什么是随息

修行者非常绵密地随顺着自己的呼吸，并且在整个呼吸的过程中，与呼吸成为一体，不允许任何散乱的想法和念头插进来。这个方法被称为“随息”。当心正在随顺呼吸的时候，心就是呼吸，而且只是呼吸。在练习的过程中，我们的呼吸自然会变得更有规律、更柔和、更宁静，我们的心也会变得越来越有规律、越来越柔和、越来越宁静。这会在我们的身体里面引发喜悦、安详和轻安的感觉。当心和呼吸成为一体的时候，便向身心合一的境界迈出了一小步。

随息的三个阶段

圣严法师把随息分为三个阶段。第一阶段，把注意力集中于鼻孔，清清楚楚地观照每一次呼吸的出与入，但不数数目。气息自鼻孔端部呼出去的时候，心中很清楚明白，气息自鼻孔端部吸进来的时候，也很清楚明白，念头随着呼吸的出入而紧紧地系在鼻孔上。

第二阶段，呼吸渐渐深沉，吸气时直往下去，沉到丹田，小腹自然而然地有起伏的动作。不要故意控制呼吸，不要把气往下逼，不要用头脑指挥小腹起伏蠕动。

第三阶段，虽然仍是在用小腹呼吸，但在自己的感觉上，每吸一口气，会输送到全身，如同整个身体都在呼吸似的。每一条血管、每

一支经脉、每一个细胞、每一个毛孔，都在吸气似的，觉得极为舒畅。这就好像在一间本来闭塞的房间里，用抽风机把室外的新鲜空气抽进来，把污浊的气体换出去。持续这种状态，身体就会变得轻松安定，心中烦恼尽除，心念不在鼻孔，是在全身，随着呼吸的感觉而贯透到了全身。

随息的日常练习

随息练习可以在日常生活中进行。如听音乐的时候随息，听一段音乐，作深长、轻柔而平稳的呼吸。随息，同时对音乐的旋律和感情保持觉照，但不要迷失在音乐里，继续做呼吸和自己身心的主人。这样的方法同样适用于谈话或其他情境下的随息练习。

六妙法门

佛教在“数息观”的基础上，发展出“六妙法门”，指的是通过关注呼吸，以安定身心的六种修习方法。



日常生活的运用

了知自己的身体

走路的时候，觉知在走路，坐着的时候，觉知在坐着，躺着的时候，觉知在躺着，不论身体处于何种姿势，都必须觉知那个姿势。

观察身体的姿势

我们做任何事情时，都可以通过观察自己的身体来进行禅修，不论是在坐禅还是在做户外运动，不论是在吃饭睡觉还是在打游戏、上厕所，这样的练习可以让我们了知自己的身体，从而帮助我们保持正念，稳固地安住于正念。

在观察身体的姿势时，我们可以借助于自己的呼吸。比如我们在电影院售票处排队买票时，或者在公园门口等待约好的朋友时，或者在煮饭等水烧开时，我们可以用修安般念的方法来使心平静下来。先让注意力放在呼吸之上，然后使自己安住于正念中，使我们的身心沉静下来，并开始观察。

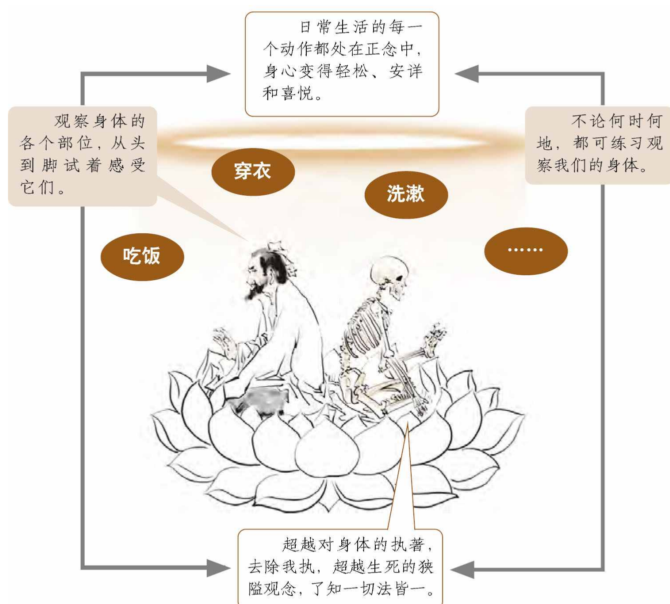
对身体的动作了了分明

我们可以在洗手、刷牙、洗脸、穿衣服、扫院子、上厕所、洗澡等任何时候、任何地点练习观察我们的身体。把注意力集中在呼吸之上，对身体的姿势保持觉照，不管是在走路、站着、躺着或坐着，了知自己要去哪里、站在哪里、躺在哪里、坐在哪里，身体处于什么样的姿势，都要了了分明。没有正念，我们的动作通常是慌张鲁莽的。而在进行这样的练习的时候，我们的动作往往会变得“慢”下来，日常生活行为变得更柔和、更优雅、更有分寸。正念流露在我们日常生活

每一项的言行举止上，当每一个动作被置于正念之光中的时候，身心就会变得轻松、安详和喜悦。

我们还可以观察身体的不同部位，从头到脚试着去感受它们。辨认出身体各个部位的存在，逐渐看清它们的真实本性。正念观察身体，以便看到体内的一切以及自己和宇宙之间的内在联系。通过这样的观照，我们了知生命不仅仅存在于自己的体内，从而超越了对我们身体的执著，摆脱“自我”的错误见解，超越了我和无我的界限，帮助我们超越诸如生、死这类的狭隘观念。

观照我们的身体



让正念如影随形

我们要随时进行对身体的观察和觉知练习，让它像影子总是随着身体一样，将正念进行到底。



选定固定的一天做修行

正念日

每天每时每刻都应该修行，这说起来十分简单，但做起来却很难，坚持做就更难了，培养这样的习惯的最好方法就是为自己选定一个固定的时间来做修行。

正念日的选择

原则上，我们每天、每时、每刻都可以用来练习正念，但几乎没有人能做到这样，我们的时间总会被身边的许多事情占据。所以选出一个固定的日子或时间来做修行是必要的。一般来说，选一个可以避免被干扰的时间是最好的，比如说每周的休息日，在这一天，我们可以完全自由支配时间，我们将这一天看做是自己的正念日。

为建立这个正念日，一行禅师还为我们提供了一些小窍门。比如在天花板上或墙上挂一个象征性的物件，可以是一张写着“正念”的纸，也可以是一根树枝，当清晨的阳光照入房间，我们一睁开眼睛，就可以看到这些物件给我们的提示，我们的正念日便由此开始了。

正念中度过正念日

躺在床上，慢慢随息，舒缓、深长和自觉的呼吸。然后慢慢地起床，通过每一个动作来滋养正念，起床以后，刷牙、洗脸，以平静轻松的方式做早上要做的一切事情，每个动作都要以正念去做，随顺呼吸，控制它，保持心念不散乱，保持面带微笑。花半个小时慢慢地正念地洗澡，使自己感到轻松清爽。然后开始做家务活，如洗碗、擦桌子、擦地板等，同样要从容、轻松、正念地去做。不要为了完成而去

做，而是要全神贯注地去享受每一个过程。

对于初学者来说，正念日最好保持一天的沉默，这并不是说就不能说话，但我们要对自己正在说的话保持圆满的觉照，要尽量把说话减到最少。因为我们的定力不强时，说话就很容易失去正念。午餐的时候，给自己做顿饭。在正念中煮饭、洗碗。下午，准备一壶茶，在正念中品尝，不要像在工作间喝咖啡那样喝茶，而要慢慢地喝，体会当下的美好一刻。

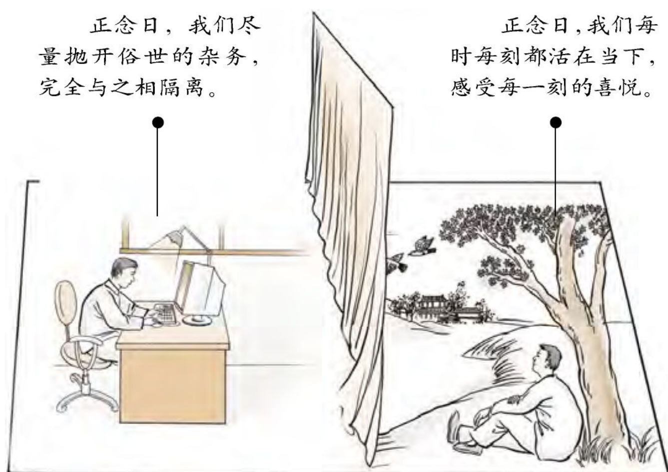
晚上，我们可以诵一会儿经，给朋友写封信，或者做点其他事情，以正念去做。之后，我们带着正念散会儿步，最后，回到房间在正念中安眠。

正念日日程安排

选择一个可以避免受到干扰的日子，作为自己的正念日，决定这一天都要在正念中度过。



在房间内设置一个明显的标志，清晨醒来时看到它便会提示我们：正念日开始了！	7:00
随息、起床、洗漱、早餐，面带微笑、平静轻松地做这一切，让每个动作都沐浴在正念之光中。	7:15
花半小时的时间洗一个澡，使自己感到清爽自在。	8:15
从容、轻松、保有正念地做一些家务活，心安住于当下，全神贯注地享受每一个过程。	9:00
保持沉默，尽量把语言减至最少，说话时也要保持圆满的觉照。	10:00
为自己做一份午餐，认真觉知做饭、吃饭的动作和身体的姿势。	12:00
沏一壶茶，在正念中品尝，不要像面对速食食品那样匆匆喝下，而是要细细品味，体会当下一刻。	14:00
诵一会儿经，写一封信，或者到室外散一会儿步，沉浸其中。	20:00
回到房间，在正念中入眠。	22:00


正念日，我们尽量抛开俗世的杂务，完全与之相隔离。
正念日，我们每时每刻都活在当下，感受每一刻的喜悦。

保持正念如一次旅行

观照每日的行动

只有将含在口中的那瓣橘子细细咀嚼，把它吃下去，然后再去掰下一瓣，才能品尝其中的美好。

吃橘子的启示

一行禅师讲过一个吃橘子的例子。他和一个朋友坐在一棵树下分吃一个橘子，朋友边吃橘子，边谈论他们一会儿将要做的事情，他说着那些颇有意思的计划，并沉浸其中，全然忘了自己当下正在做的事情，他把橘子放入口中，却并没有意识到这一点。于是一行禅师对这位朋友说：“你应该把已经含在口里的那瓣橘子吃了。”

如果我们不能保持正念，关注当下，那么一个橘子吃完了也品不出它的甘美。如果我们能好好地吃一瓣，我们可能就能够好好地吃一个橘子，但如果我们连一瓣橘子都吃不好，那我们势必不会好好吃一个橘子。只有将含在口中的那瓣橘子细细咀嚼，把它吃下去，然后再去掰下一瓣，才能品尝其中的美好。

持续保持正念

如果我们了解了正念的意义，接下来要做就是维护正念，持续保持正念。不论在什么情况下，我们就要尽己所能地不断觉知自己的行动。每天清晨从醒来的一刻开始，从察觉睁开眼睛的动作开始，一直到全天的生活和工作都结束上床入睡，我们都持续地保持觉知。

当我们吃东西时，我们要对“吃东西”的每一个步骤都保持正念。首先是吃东西的动机和想法，然后寻找食物，将手伸出拿取食物，张

开嘴巴，咀嚼、咬、吞以及其他所有步骤都有觉知。有时我们还可以尝试放慢动作，帮助自己尽量保持觉知。

保持正念如一趟旅程，就像骑一辆脚踏车，走在乡间并不平顺的小路上，越过田野间的沟壑，驶过下有湍湍流水的小桥，经过鸟语虫鸣的树林，每走一步，我们都需要注意路况，保持车的平衡，并努力踩踏。当我们走完一程，便可驾轻就熟地骑着脚踏车前行。在人生或禅修中也是一样，我们需要有经验来应对所遭遇的各种情况与事物，遇见困难时，我们可能陷入困境一段时间，直到学会克服它。当我们维持正念的时间越长，我们便愈加轻松地面对生活。

开始正念的旅行

保持正念如一次旅行，沿途遇到的每一处风景，我们都要尽力保持清醒的觉知，那些风景才会印入我们心间，我们才会真正领略到它们的美。



1　保持正念，关注当下，细细品味正在进行的动作，这样即使不到山顶也能一路领略美好风光。当我们到达巅峰时，就会真正获得解脱自在。

2　在旅行中，我们可能会遇到一些困难，陷入某种困境之中，但只要我们维持正念，就会克服困难，再次轻松上路。

3 在开始上路时，我们要记得时时注意路况，保持愉悦的心态，走好每一步。然后我们会发现保持正念会变得越来越容易。

培养专注力

在职场中修行正念

职场上的正念最重要的在于工作时的专注，把心放在当下所做的工作上就是一种正念。

工作时要修正念

一般地说，我们在修行期间，要有一个工作、修行、休息或做其他事情的时间表，因为对初学者来说，修行要有适当的时间和场所。但是，对培养正念来说，只要有机会，就一定要提起正念。

不管在工作还是日常生活中，我们常会遇到很多喜欢或不喜欢的事情，它们都只是所缘。如果我们没有正念，遇到这些所缘，心中就会产生贪、嗔、痴。比如遇到令自己喜悦的事情，就会产生贪欲，想要得到它，希望有更好的事物出现；而一旦遇到不喜欢的事情，就会产生嗔，生出讨厌甚至是厌恶、愤恨的情绪。

不管是好的还是不好的事情，都会令烦恼在我们心中生起。这时，我们就需要用正念来观照它们，知道生气、烦恼或其他当下的情绪，让正念控制这个生气、烦恼的心。一旦没有正念，后果就会很难收拾。例如当我们心里不高兴的时候，可能会有骂人的冲动，我们的动作可能会很粗鲁，态度会很恶劣，以这样的态度对待他人，他人如果同样采取了恶劣的态度，那么结果就是互相伤害，而要办的事情也无法达成了。因此在工作时，我们也要保持正念。

正念避免犯错

正念让我们专心于眼前的工作中， 避免犯下粗心大意的错误。很

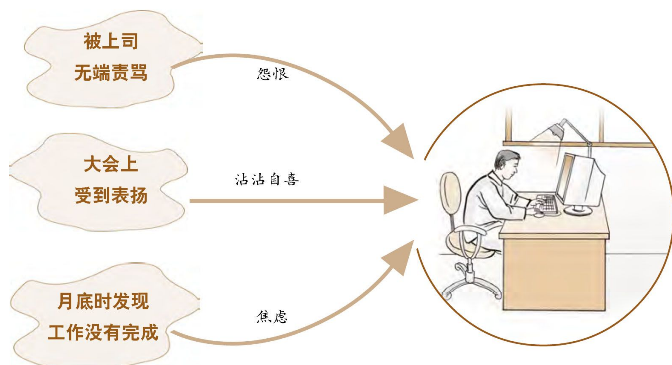
多时候，我们会因为粗心大意，或者是一不留神的瞬间，写错一个数字，落下一个文件，就导致自己的工作出现错误，带来许多麻烦，造成不可挽回的损失。当正念提起时，我们活在当下，感受当下的情境，把心放在当下所做的工作上，不会被其他的事情扰乱了心神，自然也就避免因走神而出错。

拥有适当的时间和空间来进行修行当然是好的，但正念并不一定非要有固定的时间、安静的环境才能提起，在工作时同样也可修行，其重点就是要专注，要持续地、不断地保持正念，一旦生起正念，就要尽量持续保持正念。

用正念摆脱所缘的牵制

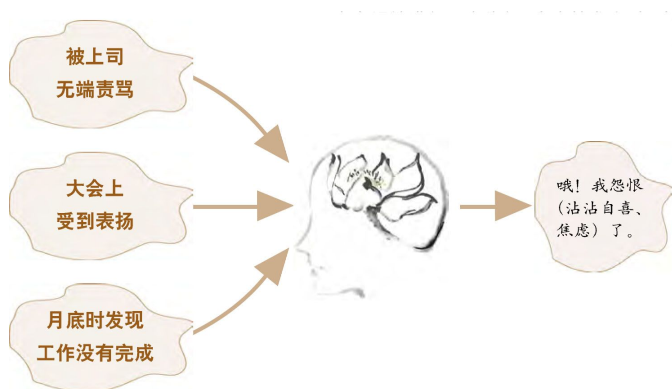
没有正念时，情绪被所缘牵制

没有正念时，我们不知不觉便被外在事物控制了自己的情绪。一旦一件事情发生，我们马上便会回馈相应的表情。



拥有正念，驾驭情绪

有意识地进行正念修行，在事情发生时，告诉自己：哦！瞧你怨恨了。在我们专注于这种情绪的同时，这种情绪实际上已经悄悄消失了。



喝茶的正念

参加茶禅

在中国，茶与佛教有着不解的渊源，古人认为茶为“清虚之物”，饮茶能使人心静、益思、不乱、不烦而有节制。后来，饮茶发展成为一种佛事活动。

茶禅一味

茶文化在兴起之初便与禅宗紧密结合，茶的“洁净”和“冲淡”特性所体现的精神文化内涵与佛教清净自性的主张相结合，使茶道逐渐发展成为坐禅所不可缺少的条件。“茶禅一味”代表的正是禅宗“自性清净”的思想和静虑、无我的精神。品茶时，专注于体会茶味之上，便是“茶禅一味”的精神所在。

茶禅的过程

茶使禅与日常生活相结合，逐渐发展成为一项佛事活动，融入僧人的日常作息中。 一行禅师在介绍正念修行的方法时，特别提到了茶禅的作用。他认为茶禅是一个机会，可以让我们与僧团及其他修行者在一种真诚、轻松的氛围里聚在一起，在正念之中一起品茶，专注于品茶的动作之上，在轻松、愉悦的氛围中播下正念的种子。

茶禅有一定的仪式，分为几个部分。第一部分是准备工作，包括迎宾、上香、顶礼、倒茶、上茶和点心。第二部分是品茶，不论是点茶师还是品茶者，一切都在正念之中进行。慢慢做每一个动作，提起茶壶、倒茶、举杯、品茶，对任何细节都有明晰的觉照，柔顺地呼吸，保持心不散乱。

然后，点茶师邀请参加茶禅的每个人朗诵一首诗、讲一个故事或者唱一首歌，所有这些都在友好、正念的氛围中进行。细细体味每一首诗、每一个故事、每一首歌，增进彼此的了解，带来快乐和安详的感觉。茶禅结束的时候，点茶师致谢辞。

茶禅活动的人数不要太多，一般不要超过16位，这样可以营造亲近的氛围，让每个人都有发言的机会。在仪式进行的过程中，尽量坐着不要站起来。如果方便的话，最好能准备好足够的坐垫以及放置点心的布餐巾这样可以保证每个人都有舒适的体验。最后，点茶师、奉茶员和助手们都应合掌立于门两侧，奉送宾客。

茶禅

茶禅一味

佛教认为茶是一味修身养性的饮品，茶的“洁净”和“冲淡”特性代表的正是禅宗“自性清净”的思想和静虑、无我的精神。



茶禅仪式

慢慢做每一个动作，提起茶壶、倒茶、举杯、品茶，对任何细节都有明晰的觉照。

1 准备工作

2 品茶

3 发言

4 奉送宾客



参加茶禅的人在友好、正念的氛围中诵诗、讲故事或者唱歌，增进彼此的了解，带来快乐和安详的感觉。

与他人一同修行

共住

共住指的是与其他修行者共住在一个房间，目的是增进我们的修行，因为对于共住者的选择、共住期间的行为、共住的时间等都有一定的规范。

共住的规范

　　首先，我们应该认真选择共住者。犯根本戒者不共住，破口相骂、交拳相打者不共住，谈论国事、游心世俗者不共住，私收徒众、破和合僧者不共住，不存正念、不依规矩者不共住，有犯清规、不遵议罚者不共住。

　　共住者相互交谈之时，要一直使用亲切的言辞；对于保持房间整洁的工作要一同承担；一些私密之事，如换衣服等要在隐蔽的地方做，而且要保有正念地做；最好在规定的时间就寝，如果需要再学习或工作一会儿，最好到别的地方；不要干扰别人的修行，不要放音乐或使用有香味的物品；要确保日常的行为如开窗、开灯等，不会影响到同住者；如果要离开一段时间，要让同住者知道。另外，与一个人共住的时间一般为六个月，之后最好换一下。这样做是为了避免我们与共住者之间的关系变得太亲密，从而生出喜恶的分别心，由此生出执著。

　　如果共住者是一位在修行上更有经验的人，那么这就是一个向其学习的好机会。如果共住者在修习上经验比我们还要少，我们就应该帮助他更多地了解正念、威仪等，要以委婉的方式对共住者的威仪提出适当的建议。当然，如果他没有改正不好的习惯，也不要放弃规

劝。

建设共住的心理

要以慈心、爱心来共住、共处，要修习安忍。 当有人指出我们在修习威仪方面的缺点的时候，要感恩地合掌。不要找借口、换话题，或者把自己的行为与别人的行为相比较。很多人住在一起就会有不同的意见，所以只有透过慈心，共处才会平静。要以慈心培养接受、原谅他人的心。

当我们与共住者产生矛盾时生气了的话，就要以正念来观照，专注地观照生气的念头，直到它消失。如果观照力不够，使愤怒生起，就会不断增长，很容易导致问题产生。因此我们要透过不断练习正念来使愤怒不再生起。

共住注意事项



1．选择行为良好、存有正念的人共住。

2．对待共住者的态度要亲切，但不要太过亲密。

3．共住房间的清洁工作要一起承担。

4．要使用房间的设施要征求共住者的同意。

5．个人的私密之事要在隐蔽的地方做。

6．尊重共住者的隐私，留给对方自己的独立空间。

7．对共住者的威仪、习惯有意见，应委婉地提出。

8．最好在规定的时间就寝，不要干扰共住者的修行。

9．在共住期间有所变动，要及时告知共住者。

10．共住的时间不宜太长，以免太过亲密而生出执著。



共住要有慈悲心

我们要以慈悲心对待共住者。对方指出自己的缺点时，要感恩地合掌，虚心接受，并要以慈心培养接受、原谅他人的心。学着安忍，时刻保持正念的观照，以去除不好的情绪。

治疗身心的创伤

观照喜

在修行中，我们的心中产生轻安、安详和喜悦，可以治疗身心的创伤，让我们在修行的道路上走得更远。

产生喜悦的方法

结跏趺坐，把注意力集中到呼吸上，这样我们就会感到轻安、自在的感觉，一种喜悦的感受就会在我们心中生起。下面是产生喜悦的方法和步骤：

首先住于正念之中，了知“我正在吸气，使我的整个身体平静、安和。我正在呼气，使我的整个身体平静、安和”。然后，了知“我正在吸气，我感到喜悦。我正在呼气，我感到喜悦”。接着，清楚地觉知“我正在吸气，我感到快乐。我正在呼气，我感到快乐”。最后，觉知“我正在吸气，使我的心快乐、安详。我正在呼气，使我的心快乐、安详”。

当我们的心处在正念的觉知之中时，内心就会发生变化，不要对这些念头施加影响，只要安静地坐着，随着呼吸的韵律，面带微笑，觉知这些变化，它们会和我们的心融合在一起 。当我们这样修习的时候，就会感到喜悦、安详的因素渗透入身体的每一个细胞，将贪、嗔、痴三毒舍弃。

生活的新意义

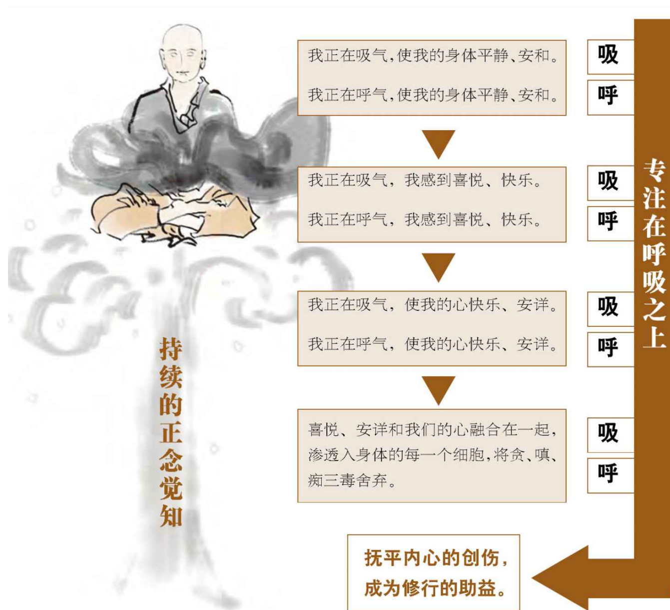
我们身处忙碌的工作和生活中，即使不是从事体力劳动的人，身体也会感到疲累，时间总是不够用。如果我们学会保持正念，并在正

念的修习中觉知喜的产生，观照喜，我们就会借此来平复身心的创伤。比如我们在喝茶、吃饭、洗碗、行住坐卧、开车、工作时，让自己保持觉知，我们就不会被环境耍得团团转。“我们会发现生活和工作都产生了新的意义。”

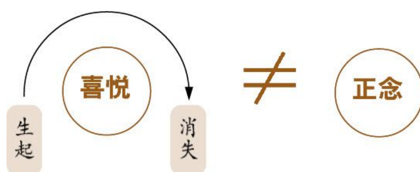
值得一提的是，正念的修习可以治疗我们身心的创伤，而用喜乐来滋养我们。但是在开始修观时，我们无疑要放弃这种喜。因为喜悦是由生理和心理条件产生的，所以它们像其他的色法和心法一样无常。只有当我们借助于正念的观察，认识到一切存在着的事物之无常、无我和缘起性的时候，我们才能够获得自在和解脱。

观照喜悦

持续正念觉知，专注于呼吸的观照，我们的心中就会产生轻安、安详和喜悦，成为修行的一种助益。



喜也是无常





喜也是一种无常，在修行进阶时，我们必须要舍弃这种喜。只有了知苦、无常、无我，才会得到真正的自在和解脱。

正念治嗔

生气时的观照

嗔恚属于行蕴，而与嗔恚俱起的那种苦受属于受蕴。控制我们的嗔恚是修行道路上重要的一步。

生气时让正念帮助我们

　　我们可以想象一下自己在生气发火的时候的情形，我们可能会因愤怒而说出一些过激的话、做出一些过分的行为，给自己和他人造成伤害。有的时候，我们还可能会故意造成这些伤害，以释放内心涌动的无法排遣的嗔怒。有的时候，我们不会把愤怒表现得这么张显，而是压抑下来，即使是气得发抖也会独自忍受。这样的发泄或压抑是否真的能帮助我们把心中的怒火熄灭呢？答案显然是否定的，或许那样的做法可能带来一时的轻松，但嗔恚的根源并未消失，它还是原封不动地存在，只要有触发的诱因，它便会再次升起。

　　要了知嗔恚的原因、过程才能真正消除它，把它从我们的心中去除，最好的方法就是正念。　　保有正念，清楚地觉知嗔恚，观照“生气、生气、生气”，生气就会消失。正念是一种善念，而嗔恚是一种不善念，善念与不善念是不能同时在我们的心中升起的。因此，当我们的心中保有正念的时候，自然就会远离不善念，嗔恚便会被驱逐出去。

生气时怎么做？

　　当嗔恚生起的时候，首先我们要回归自己，有意识地呼吸，把注意力集中在呼吸上。我们总是认为是某个人、某件事是导致嗔恚的原

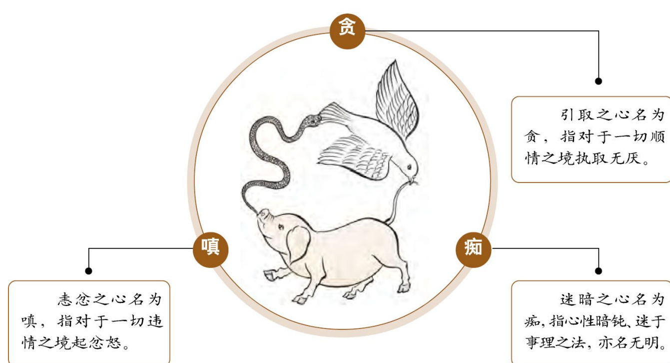
因，便总想着这个人或这样事让我们不喜欢、厌恶的特质，这样一来，心中的嗔恚反而会越来越旺盛。因此，我们首先要把注意力放在内心，观照嗔恚。这就像消防队员在灭火，关键在于用水将火浇灭，而不是去寻找那个放火的人。

有一个实用的方法可以拿来作为正念治嗔的参考。当我们生气的时候，就去看钟，跟着秒针的移动来数数，从一数到十，如此循环，这与数息的方法作用是一样的，只是透过外在更为明显的工具来帮我们提起正念。当我们专注于钟上的表针时，当下就不可能生气了。

分解嗔恚

嗔为三毒之一

三毒即贪、嗔、痴，又称为三垢、三火、三不善根。佛教认为，三毒残害众生的身心，使我们沉沦于生死轮回，因此三毒为恶之根源。佛教常以鸽、蛇、猪来象征三毒。



有嗔恚与无嗔恚的区别



认真对待每一刻

找回自己的时间

大部分现代人处于忙碌的工作和生活中，想要为自己争取更多的时间来休息，但问题在于他们根本不知如何经营自己的时间。

时间到哪里去了？

在繁忙的现代生活中，我们总是不停地听到有人在抱怨，忙不完的工作、做不完的家务，上司的指令、家人的索求都会占据我们的时间，最后留给自己的时间越来越少。

还有一种情况，我们都需要时间来休息，但当闲暇的时候，却觉得自己闲不下来。为了避免“无事可做”的状态出现，就毫不犹豫地选择一些娱乐，如看电视。但这只会让我们感到更加疲倦、紧张和不平衡。我们争取来了休息的时间，却又放任其被其他事物掠夺了。

因此，大部分人虽然都想要休息，想要留给自己更多的时间，但却又不知道如何经营自己的时间。

找回自己的时间

我们心存不满，总是抱怨自己的时间太少，大多数时候是因为我们心存执取，我们把工作看做是为他人作嫁衣裳，把对家庭的责任看做是一种负担。如果我们回过头来想一下，把工作和生活的每一刻都当做自己的时间来看待的话，我们岂不是有了无限的时间？

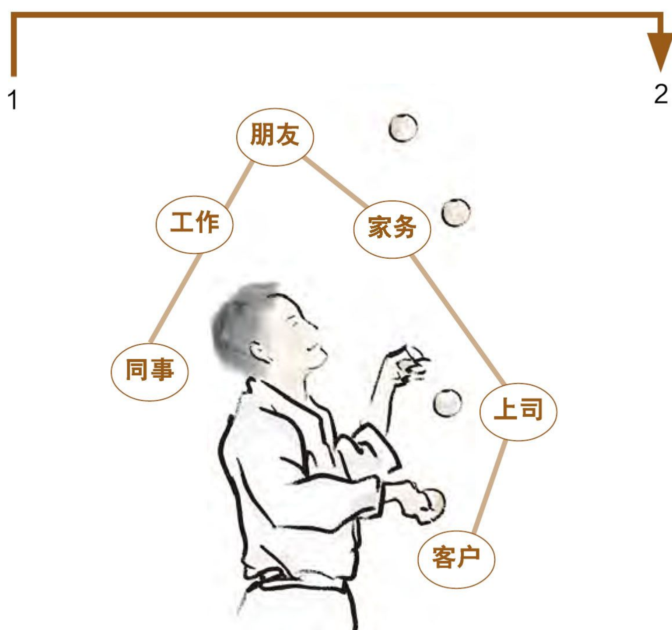
当我们工作的时候，就认真地工作，完全沉醉其中，工作的时间就成了我们自己的时间，工作所带来的满足感会让我们心情愉悦；当

我们和孩子相处的时候，我们就与他们融为一体，那么与他们玩耍、辅导他们功课的时间也就成了自己的时间，他们的热情和爱会让我们身心放松。这样时间对我们来说就会越来越多。相反的，如果我们在工作或生活的时候心猿意马，完全没有把心放在当下的事情上，总以为他人在占据自己的时间，自然会生出厌烦的情绪，那么时间对于我们来说就会越来越少。

到了休息的时候，就好好地休息。不要陷在那些无聊的打发时间的经历中去，被乏味的电视节目和广告时段浪费掉宝贵的时间。选择优质的电视节目来观看，到郊外走一走，和朋友聚一下，选择自己最为满足、最令我们身心放松的方式来度过这段时间，时间自然就是自己的了。

经营自己的时间

忙碌时



1　我们的时间被很多杂务所占据，就像表演抛接球的演员那样双手不得停歇，我们因此而苦恼烦闷。

2　如果我们把被各种事务占据的时间当做自己的时间，认真做好每一件事，像表演者那样专注于手上的功夫，我们就会发现，时间找回来了！

闲暇时



休息的时候，就好好休息，认真利用这段时间，选择轻松惬意的方式度过，就不会让时间白白流走。

当我们有时间歇下来时，又总会选择进行一些无意义的活动，好不容易有了休息的时间却被白白浪费了。

摆脱概念的束缚

了知事物的实相

我们观察自己的身体、感受、意识和知觉时，首先要摆脱的是概念的束缚，这样才能真正了知事物的实相，获得“般若智慧”。

概念并非实相

我们的心创造各种概念类别：时和空、上和下、内和外、人和我、因和果、生和死、多和少，在认识事物和观察事物之时，我们自然地调动出这些概念和现象，将一切事物归类分别，列入各种概念性范畴。这就好像我们看到瓶子的形状和大小，于是形成了概念，当我们要观察和了知水的形状和大小时，便将其调动出来赋予水。但是，正如水的实际形状大小不是瓶子的形状大小一样，事物的实相也并非我们的思想和概念，如果想要洞彻实相，就必须打破我们在日常生活中使用的所有概念性范畴。

日常生活里，我们已经习惯为事物预设一个立场，把心或思维当做一种成立的思考和表达模式，在认识和感知万物时将其作为我们认知的基础，而忽略了事物的实相并非概念这一原则，因此也就不能了知事物的空性和缘起性，将事物看做是彼此独立存在的个体，在此基础上进行思考和表达，这使我们难以穿透幻相，了知事物实相。

知识不是智慧

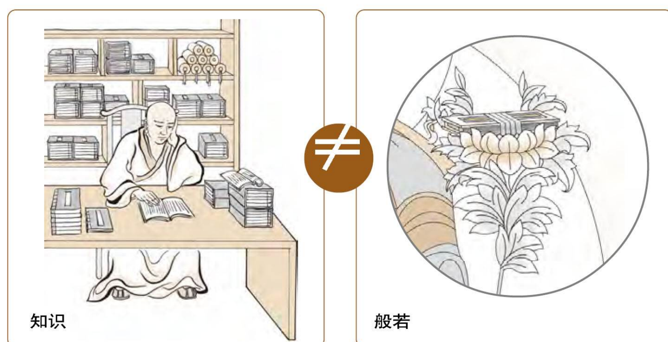
般若智慧不是知识的累积和聚集，而是不受知识束缚的结果。 般若的意思是智慧，但它又与我们通常所说的智慧不同，它指的是通晓各种佛法，能够断惑证理的智慧。

很多修行者误以为每日读经诵典便能获得般若智慧，其实不然。般若与知识不同，般若强调的是修行者通过修行而达到的一种思想状态，而不是简单的佛经里的信息的集合。佛教认为，人人都有般若，但不是人人都能达到般若，这与人人都有清净的自性是一个道理。我们被世间诸相所迷惑却不自知，只有能明心见性，回归清净本性，才能拥有般若智慧。

换句话说，智慧不是理性思维的总结和发展，而是一种直觉。它无时无刻不在我们身上展现，但因受到知识和概念的束缚而使智慧被遮掩起来。只有摆脱知识的束缚，才能获得真正的智慧。

般若不是知识

般若的意思是通晓各种佛法，能够断惑证理的智慧，它不是知识的累积和聚集，知识的集合形成的概念反而会阻碍我们认识事物实相的智慧。



自性般若

禅宗有“自性般若”的说法，认为般若不是凭空出现的，而是众生本具的，要寻找般若要向自性中去找，而不是向外找寻。悟得自性般若才是最上乘的佛法。



放下执见

开放而宽容的生活态度

知识不等于智慧，反而可能成为理解真理的障碍。同样地，观念也不是智慧，反而可能成为内省的阻隔。

杀子成担的故事

《譬喻经》中讲了一个杀子成担的故事。从前，有一个人养了七个儿子。有一天，一个儿子死了。这个人把死去的儿子放在家中，却把家人赶了出去。人们不能理解他的做法，便问他说："你为什么不把死了的儿子拿出去埋葬，却让活着的人离开家呢？这样做太不合理了。"这个人听了以后，对人们道："话是不错的，人死了，应当拿出去埋葬，可是叫我怎么拿呢？"原来他习惯用担子挑东西，要把死去的儿子搬出去，用担子自然是不好搬的，所以只好放在家里。后来他苦思冥想，终于想到："只有这样吧！再杀死一个，那就可以成担挑出去。"结果，他真就杀死了一个儿子，和那早死了的儿子凑成一担，挑到山上去埋葬了。

佛陀说，当我们执著知见时，即使是真理来敲我们的门，我们也会拒而不迎。那个人固执地认为要将死的儿子拿去埋葬就要用担子来挑，就好像我们死守着一个见解、观念，并把它当做真理来信奉。最终的结果就是落入执著的陷阱，无法看到真正的真理。

开放和宽容

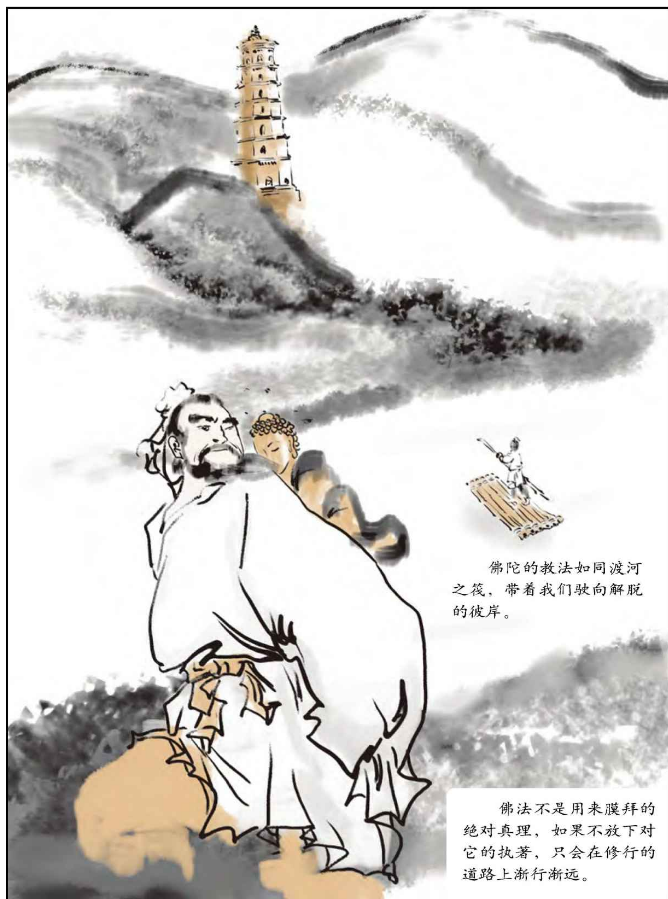
一行禅师把"开放"作为正念修习的第一要诀，他说："我们知道痛苦是由盲信和不宽容造成的，因此我们决心不膜拜、不局限于任何教

义、理论或意识形态，即使它们是来源于佛教。”开放与宽容不仅是日常生活中与人相处的方法，也是实现佛道的大门，如果我们不能继续拓展智慧的边界，将自己禁锢在我见之中，就无法实现佛道。

任何教法都不能盲信或过分执著，佛陀传授的教法也不过是渡河之筏，而不是用来膜拜的绝对真理。 很多人不了解这一点，因为信仰的不同、知见的差异而发生冲突，甚至导致战争和杀戮，这就背离了修行的初衷，在相反的道路上渐行渐远了。因此，正念修行首先便是要放下，放下对固有见解的执取，只有开放和不执著才是所有修行者向和解和安详迈进的指导原则，是引向终极实相与绝对自由的道路。

放下知见执著

修习正念要放下对知见的执著，不要盲目执迷于一个见解、观念，将它当做绝对真理来信奉，即使是佛陀的教法也不过是渡河之筏，而不是用来膜拜的。



缘起性空

感知世界

佛教认为，事物或现象均依据特定条件而产生、变化和毁灭，缘集则有，缘散则无，这也是我们感知世界的方法。

缘起性空

关于缘起性空，前文中我们已作了详细的论述，这里再介绍《华严经》中关于此的一些观点。《华严经》中说："知一切法皆悉如幻，从因缘起。"一切事物是各种因缘条件和合所生，本身没有固定不变的自性。 这种由于自性空而产生的缘起，也叫性空缘起或缘起性空。

《华严经》把一切诸法视为法身佛的体现，清净法身充满世界，一切众生都是清净佛智的体现，无一众生不具如来智慧。但是，众生又因杂染、迷妄、执著而受轮回之苦。只要离弃迷妄颠倒想，彻悟自身中的如来智慧，就会与佛无异，离妄则为佛。

在此基础上，《华严经》又发展出核心思想——性起说，事物依本体而显现一切现象，不需要任何条件。一切事物或现象是本体直接的、全部的显现，它们的生起是无条件的、绝对的。首先，"一即一切，一切即一"，万物是相互依存，"互即互入"的，万有之中呈现出一，并且在一物之中呈现万有。其次，作为世界本原的佛性是真实的、绝对的存在，它所直接显现的一切事物或现象同样也是真实、绝对的存在。再有，世间一切事物或现象是没有矛盾、没有冲突的和谐统一的关系。

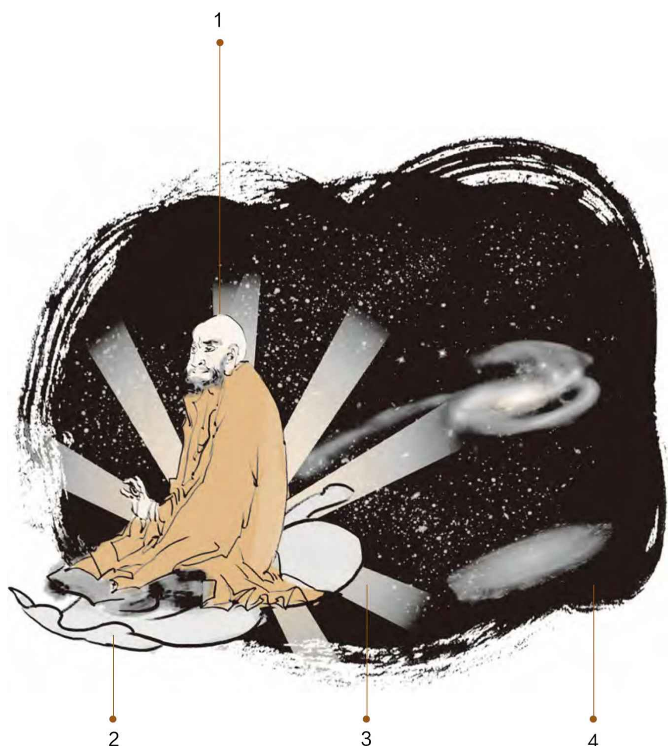
放开心怀感受世界

如果我们明白了“一即一切，一切即一”，便能放开心怀感受世界。我们会了知宇宙间的一切都与我们休戚相关，微小如空气中的一粒尘埃，浩瀚如百万光年为半径的星系空间，都与我们有着密切的联系。这个时候，我们会发现，不论是一阵风、一棵树、一朵花还是一个人，再起感受的时候我们会有不同的感受，看到它们互即互入的本质，借由观照这些平常却非凡的现象，我们就可以看到生命的奇迹和世界的美妙。

持续修行一段时间，我们的视野将变得更加广阔，心胸将变得愈加开朗，并发现我们在带着悲悯看待众生，那些不好的情绪开始溶解，对生死已无畏惧，了知当下是唯一永无止境的事物。

一人一叶皆是宇宙

宇宙的一切与我们休戚相关，每一件事物都是互即互入的本质，有着密切的联系，这就是我们平常讲的“缘起性空”。



1　将心专注于所缘上，保持清醒的觉知，我们可以透过对一片叶子的观照，看到心与宇宙完美的结合，看到万物的互即互入，摧毁对概念的执著，体验实相。

2　宇宙万物互相交融，透过一个事物便知整个宇宙。一法即万法，单一的现象即是所有的现象。

3　了知当下是唯一永无止境的事物，修行一段时间后，我们的视野将更开阔，世界将以不可思议的方式呈现。

4　万物相互依存，都是空性。万法即一法，所有现象即是单一现象。

播下快乐的种子

享受当下的平静

在日常生活中，我们要通过正念的生活，不断地播下智慧、慈悲、安详、喜悦和解脱之种，并且要常常给它们浇水。

四无量心

《大念处经》为我们提供了很多正念的练习方法，正如我们在前面所说的那样，通过有意识的呼吸、微笑、坐禅的过程，我们以正念的觉知播下快乐的种子，并使其茁壮成长。 当我们继续不断修炼的时候，我们就能放下对“自我”的执著，开出慈爱、悲悯、喜悦和放下的花朵。这就是佛教所说的慈、悲、喜、舍四无量心。

慈就是把他人看做自己，想要他人也能得到快乐；悲就是想要拔济众生的痛苦，见众生受苦，便等同身受，生起悲悯心；喜就是见人得乐拔苦而心生喜悦，我们在生活中拥有了喜悦，并因此而活得快乐，我们才有能力与他人分享我们的快乐；舍就是放下妄见和偏见，内心充满宽容，不执著，不倨傲。

当下的平静

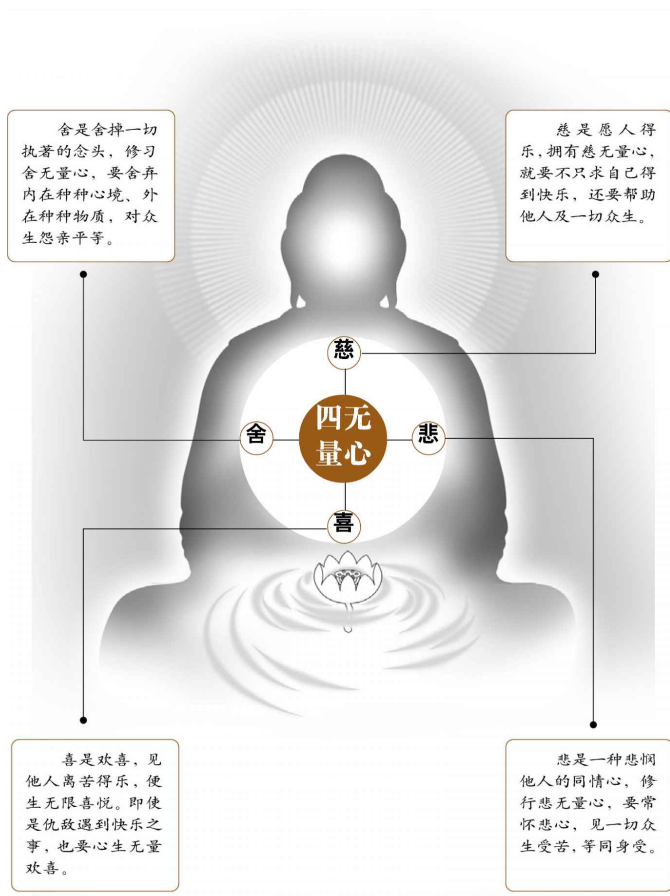
当我们的心中充满了安详和喜悦，我们就能享受当下的平静。睁开眼睛就能看到蓝天、白云、玫瑰、清澈的小河、金黄的麦田和孩子亮闪闪的眼睛。竖起耳朵，就能够听见松柏私语、惊涛拍岸。虽然每一件事物都是无常的，每一件事物都是短暂的，然而，生活中仍然存在着很多美好的事物。在我们心中和周围，有那么多妙法，能够使我们振作并治疗我们。如果我们能够与它们相接触，我们就会得到它们

的治疗。

我们应该在日常生活中的每一刻都要保有明觉，对于自己所做的一切——为何做、如何做等，心里都要完全清楚明白。但是，我们不能抱着“平静终有一天会到来”的期望生活，因为平静只在当下，期望总是层出不穷，当下不能平静，平静便永远不会到来。如果我们了知这一点，透过呼吸、步伐、微笑，一直与平静融为一体。当觉知的阳光照耀我们的心念，正念的奇迹就将展开，世界正以不可思议的实现呈现，我们将体会到当下平静的美好。

四无量心

我们以正念的觉知播下快乐的种子，继续不断修炼，我们就能放下对“自我”的执著，开出慈爱、悲悯、喜悦和放下的花朵，这就是佛教所说的四无量心。



第陆章

四念处修法的发展

缅甸念处法

前文中已经提到了四念处在南传佛教国家的地位。在南传佛教的中心之一——缅甸，四念处也备受推崇。在缅甸有许多禅修道场，如马哈希道场、帕奥道场、莫印道场等，这些道场中都把修习四念处作为重要的修行练习。



图版目录

缅甸佛教沿革

干观

观照腹部起伏

“坐”与“触”

行禅的六个阶段

全面的念

全程观照动机

大路与小路

修行四护卫禅

不要执著于美好体验

三法印及涅槃

念处法在缅甸的发展

缅甸念处法

从12世纪至今，南传上座部佛教在缅甸一直是繁荣的，对论藏的研究特别发达。

“缅甸念处法”的由来

20世纪初，一位缅甸比丘那拉达为了寻找直达证悟的禅修方法，徒步走遍全国。虽然他遇到了多位禅修导师，但都无法得到满意的指导。后来，他在缅甸的实皆山中遇到一位受人尊敬的导师，那拉达向其请求教法，导师反问说：“你为什么要在佛语之外寻找呢？佛陀不是已宣说过‘单一道路’吗？”导师所说的就是四念处。之后，那拉达谨记导师的指示，回过头来研究经文及其传统解说，深入思维，并精进修行，终于悟到了四念处能修行解脱的特色。他依照自己的修行经验发展出一套修行的原则，这就是“缅甸念处法”的由来。

之所以称其为缅甸念处法，并不是说这套修法是缅甸人发明的，而是说四念处在缅甸得到了发展和振兴。现在，四念处的修法已在缅甸得到普及，并逐渐影响了世界其他地方的修行者。在缅甸国内，这种修行体系得到了政府的鼓励和支持，许多内观禅修的道场建立起来，成千上万的人在这些道场中接受念处法的指导并进行修行。

马哈希大师

现在念处法的导师中，以马哈希最为著名。1954—1956年间，佛教在缅甸举行了第六次圣典结集，马哈希担任了相当于第一次结集时大迦叶尊者的提问者的角色。

在马哈希的毗婆舍那修法里，马哈希除了教人密集不断地练习外，一开始就以严格的内观练习作为开发正念的手段，一起步即对刹那变化的身心现象觉照观察，对每一生起身心无我的现象命名称念。这种命名称念的技巧有助于把想蕴的内容导向作为禅修的观察目标，它帮助修行者跳离对各种体验内容的认同或介入，在每一时刻直接体验觉照。

在20世纪五六十年代，许多西方人士在禅修中心参学，有些人还被训练为指导老师。虽然他们在缅甸停留时间很短，但却把马哈希的教法从缅甸流传了出去。

缅甸佛教沿革

佛教在缅甸流传已有2000多年，一度被奉为国教，对缅甸的政治文化和社会生活产生了重要的影响。现在，缅甸依旧是南传佛教复兴的主力之一。

公元前3世纪	佛教传入缅甸
5世纪中叶	上座部佛教从斯里兰卡传入缅甸。
蒲甘王朝时期（1044—1287年）	国王阿奴律陀整顿佛教，将上座部佛教奉为正教。
掸族统治时期（1287—1531年）	佛教得到南北方王朝的支持，更加兴盛。
东吁王朝时期（1531—1752年）	缅甸重归统一，佛教也更加兴盛。
雍籍牙王朝时期（1752—1885年）	历代君王大力扶植佛教，1871年在曼德勒举行了佛教僧侣第五次结集大会。
英国殖民统治时期（1886—1947年）	佛教受到严重的打击，许多寺院被破坏。
缅甸独立（1948年）后	佛教重新兴盛起来。1954—1956年，在缅甸召开了佛教第六次结集大会。

略有差异的另一种修法

干观或纯观

缅甸念处法以传统的四念处修行体系为基础，在一些方面作了修改和发展，下面所述的是缅甸念处法修行的注意事项。

开始修行时的指导

缅甸的毗婆舍那禅法是以《大念处经》所记载的四念处为依据的。虽然不同的导师给的指导会有所差异，但其基本原则是把修行的第一步建立在经验的稳固基础之上，应学习如实观察诸法并亲自去观，而非采纳他人的建议或暗示。因此，修行者在修行开始的时候，不应作任何理论性的解释，只接受单纯做什么或不做什么的指导。

在经过一些初步的修行后，修行者的注意力会变得敏锐，并逐渐觉知念处迄今未被注意到的特色。这时，导师便可根据每个人的不同情况来决定给予相应的指导，如让修行者继续照常修行下去，或者简短地指导他改变心之所缘，使之转向有益的方向。如果修行者能够遵循这些指导而行，在此过程中，他自己积累的经验就将成为他的导师，带着他安全地前进。

保持清醒的觉知

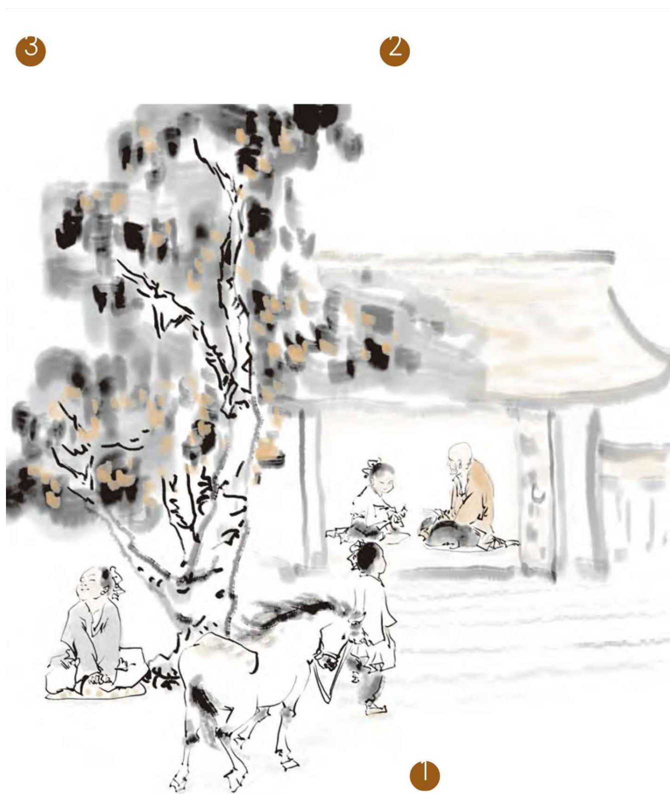
清醒自持、敏锐观察与警觉的态度是缅甸念处法的特色。一个真正的念处大师会很小心地处理他和受指导者的关系，他们不会以自己的人格来感动被指导者，加深对被指导者的影响力或使其成为自己的“追随者”。他们不会依赖任何可能诱发自动暗示、催眠出神或使之感情狂喜的手段。这些是反念处之道而行的做法。

修行时，修行者也不应期待神秘经验或唾手可得的情感满足，不应对修行抱有期待或希望能快速获得成就，而应该勤奋、清醒而专一地注意那些简单的练习，修行者甚至要视其为自己的修行目标。换句话说，修行刚开始时，我们不要想立马成就涅槃，获得怔悟，而应把目标放在培养定力或正念之上。

我们可以把上面所述的方法称为“干观”或“纯观”，也就是专心直接修习观智，而跳过前面的禅定成就的修行方法。 借由自己的经验来分辨身心（名色分别），认清它们的本质，增加敏锐的觉知，增强定力，然后形成对无常、苦与无我的深入洞见，趋入究竟解脱。

干观

干观又叫纯观，指的是跳过前面的禅定成就，直接修习观智的修法，其原则即是借由自己的经验来深入觉知，形成洞见，趋入解脱。



1 修行者能够遵循指导而行，之后积累的经验将成为自己的导师，借由自己的经验来认清事物的本质，增加觉知，增强定力，趋入解脱。

2 刚开始修行时，导师只给予做什么或不做什么的指导，之后根据个人情况决定给予相应的指导，让修行转向有益的方向，但不施加过度的影响。

3 干观的第一步是要学习如实观察诸法并亲自去观，而非采纳他人的建议或暗示。

不同的坐禅

关注腹部的起伏

在马哈希的毗婆舍那修法中，坐禅时最大的特点便是置心于腹部，关注腹部的起伏。

置心于腹部

马哈希教导的修法中，特别注重对腹部起伏的体验。对初学者而言，把心安住于腹部起、伏的两个动作上，比较容易做到。持续这样的练习，对腹部的起伏保持充分的警觉，可培养警觉性和专注力。

初学者可能没办法观到这个觉受，可以把一只手或双手放在腹部，感觉腹部的起伏，做几次深呼吸来体验腹部的动作。吸气时，腹部“起”，心中要默念“起”。呼气时，腹部“伏”，心中要默念“伏”。当然，这样的练习是要我们去感受腹部上下运动的情形，而不是注意腹部起伏的形状。随着修行的深入，我们对腹部运动的感受也会越来越明显。

需要注意的是，在觉知腹部起伏的过程中，我们绝对不要口念“起”、“伏”，或者观想“起”、“伏”的字眼，只是注意腹部起伏的真正过程。 另外也不要为了使腹部运动更明显，而故意深呼吸或急促呼吸，只需在正常呼吸状态下，全然地去注意起伏的运动就可以了。

坐禅时要有正念

通常一个人的觉知只能维持一小段时间，它缺乏连续性，而且正念也不会深厚。没办法带来内心持久的祥和，以及深厚的智慧。如果训练有素，这种清明的觉知能持续，那内心的智慧可以持久、深厚。

初学者在修行者可能会出现打瞌睡或妄念丛生的状况，这时就要尽快唤醒我们的觉知，使注意力回到腹部起伏上，最终时刻保持正念，清楚、精确地观照腹部的上下波动。简单地说就是要确定心不生妄想，也不打瞌睡。如果心中有杂念或昏沉，就要进行观照，使心回到禅修的目标之上。

有时腹部上、下并不清楚。上、下并不一定永远会在，也不见得会相同。它会变，有时快、有时慢、有时长、有时短、有时像波浪般，有时会紧。它就好像波涛，不会老是一样。有时浪头高，有时低，有时波滔汹涌，有时平顺。不管感受如何，我们只要努力去跟着目标，如实了知当下，那就是正念的开展。

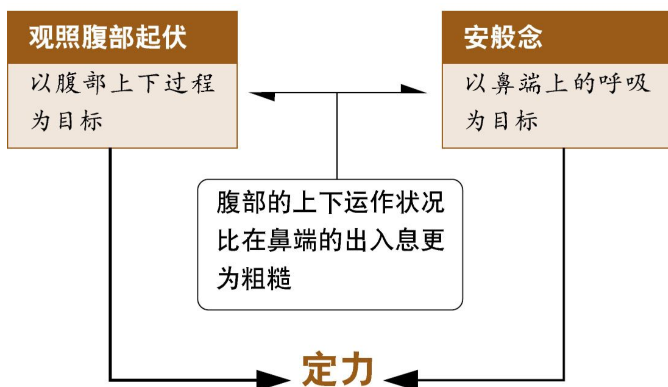
观照腹部起伏

在缅甸念处法中，修行者在修习坐禅时，通常以腹部的上升及下降过程为主要的观照目标。



观照腹部起伏与安般念的比较

安般念法是最为常用的培育定力的方法，那么这里为什么要弃而不用，却要去观照腹部的上下过程呢？



坐禅的另一种观法

坐触观法

当腹部起伏不清楚的时候，我们还可以观坐与触，也就是清楚了知臂骨和坐垫或地板接触的位置，去感受到那个接触点。

坐与触

当腹部上下起伏不好观察的时候，我们可以用观坐、触来代替。“坐”指的是脊椎的张力，触就是身体与地板或坐垫等的接触点，或叫触点。专注地把心放在触点之上，观照出现的各种感受，心中默念标记触、触、坐、坐、触、触，之后注意力再回到观腹部起伏之上。

通常来说，坐触观法观照的区域是臀骨和坐垫接触的地方，当然也可以观其他的触点，或依顺序来观不同的触点以增加定力。 用在观照个别触点的时间依心的状态、目标的清楚状况而有所差异。目标越清楚，可以观得越久一些。相反的，触点不清楚或昏沉的状态下就要观快一点，尽快换另一个触点。

观触点也可以用观“坐”来代替。观坐就是感受脊椎的紧绷、僵硬等，当然也将可以观到许多其他的觉受，如冷热、疼痛或其他外在现象如声音。换句话说，当我们在心中观“坐”，我们只是用它来标记，用它来帮我们引导心的方向以观照当下。这些标记如同一个窗口，经由它我们将心导向正念。它帮我们把心安住在修行目标，借此培育定力。因此，我们并不是非得要观什么，而只是将正念导向这个窗口，并观照生起的种种现象。

观坐触的目的

观坐触的目的是为了保持正念以及平静、清明的觉知。通常一个人的觉知只能维持一小段时间，缺乏连续性，而且正念也不会深厚。短时间的正念维持并不能带来内心持久的祥和，也不可能培养深厚的智慧。只有训练有素，这种清明的觉知才能持续，内心的智慧才可能持久和深厚。比如我们作四界分别观，观风大之时，它可以被表现出松紧、稳固、支撑、拉力或震动、跳动等特性。只要以注意力进行单纯的观照，这些特性就变得清楚易见，并没有人、我存在，有的只是物质的过程变化或能量的发生。正念强的话，就可以看到这些过程，是以不同的方式在变化。

“坐”与“触”



1

坐 指脊椎的张力，观坐就是感受脊椎的紧绷、僵硬等。

2

触 是指身体与地板或坐垫等的接触，观触就是观察这些触点。



3

触点 指身体与地板、坐垫以及身体各部位的接触点。

在行走中修行
行禅

如果我们在坐禅时感到疲累或受到干扰，我们可以改变姿势，也可以转而“经行”来保持正念。

经行

经行的意思就是保持正念来回地走，这样的禅修就是行禅。在毗婆舍那禅修体系中，经行有很多作用，只坐禅而忽略经行，就会像个跛脚的人只用一只脚走路一样。

首先，人不可能长坐不起，禅修期间，带着正念走路可以帮我们渡过没有正念的间隙，保持正念的连续性。其次，行禅的目标较粗，而且较为多样化，所以正念较容易生起，经行时我们观转身、看见、听到、动机等，将正念的修习延伸到日常生活中。

经行的方法

行禅的过程可分快步经行、中速经行和慢步经行三种，是以行走步伐的快慢来分别的。快步经行就是步伐比我们一般走路要快些，把心系于脚步之上，通常走一直线，路线不要太长，走到路线尽头时就转身。快步经行5—10分钟后，一般就要改为中速经行。

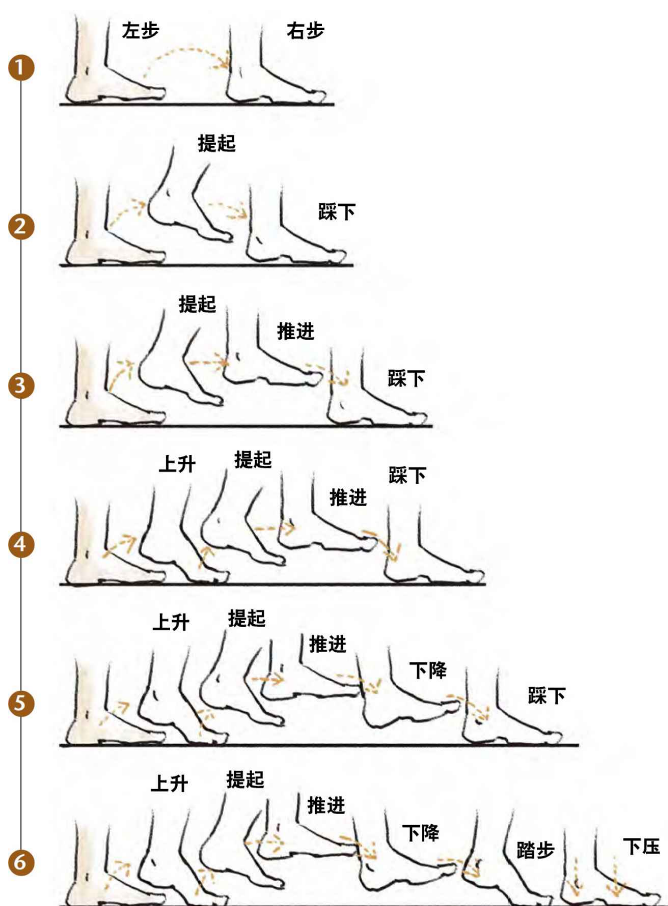
行禅要增加观照的步骤进程，以提升正念和定力。 走步以舒适为最重要。不管初学或老修行，经行应从快步开始走。刚开始学就走很慢会导致紧绷，因为慢走通常会导致修行者的注意力被其他的东西所吸引。而走快步可以帮助心习惯于目标，也运动肢体，克服昏沉。当然，也不要为了走得快一些而过度夸张，走得太快可能会导致不专心

或是疲倦。因此最好维持适度的快速，足以唤起正念，又不至于紧张。

在行禅时，我们双目微微下垂，但不是要看地板上有什么东西，我们并不专注于观察任何东西，而是要将觉照带到脚板上。这个觉照就像是一盏聚光灯精准地照在聚光点上，心要非常平静、敏锐、清明、警醒，然后引导觉知对准目标。走的时候，通常两手交叉，平放在腰前，或者叠挂在背后。脚不要提太高，双脚间距不要打太开。不要故意把脚拉高，当身体前移，脚跟自然会跟着拉起。然后推移向前，接着平稳地踩下。期间要确认自己有正念，当觉知到妄想，就观察它直到消失，然后把心放到脚板，重新开始行禅。

行禅的六个阶段

在练习行禅时，我们要逐渐增加观照的步骤进程，以便提升正念和定力。这可以分为下面六个阶段。



日常练习

训练全面的念

对修行者而言，一切活动与感知的正念，都应尽量维持一整天，以此来训练全面的念。

立禅和卧禅

在经行时在开始走步以及走到经行路径尽头时，我们要观照站立。在观站时也可以观触，就是脚板接触到地面的感受。立禅虽然不宜做得太久，但对睡意强的人却很有帮助。我们可以在站立时两脚稍稍打开可以增加稳定度，减轻久站的疲劳感。

卧禅要以“狮子卧”的姿势，身体面向右侧，背或右侧身接触床面。卧禅时要有正念地卧着，不然很容易进入昏沉的状态。

日常生活

缅甸念处法同样重视日常生活中的正念修行，从四威仪——行、住、坐、卧开始，并保持以此为中心，完全觉知当下所处的姿势，觉知身心的任何改变，觉知和姿势有关的任何感觉以及任何可注意的苦乐感受。一天当中，修行者可能无法立即警觉地注意到一切或大部分的活动与印象。因此他可单独从姿势开始，逐渐扩延到一切例行活动上，如穿衣、漱洗、吃饭等。这种延伸会自然而来，心逐渐安定下来，正念的觉知会变得越来越敏锐。

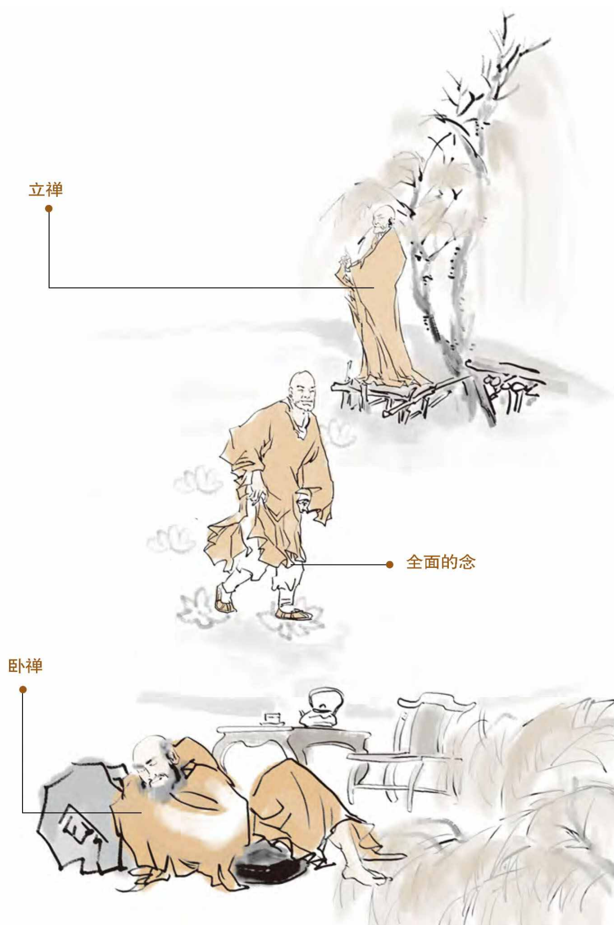
比如我们身体某个部位觉得痒，便专注在那个部位并注意“痒”的感觉，这时我们想要去抓那个部位，就要注意“想要抓”的念头。举起手时要同时注意“举起”，当手触到该部位时，注意“接触”。抓时完全

清楚自己正在抓。当不再痒了，打算停止抓的动作时，要神志清醒并按一贯的方法注意“想要停止”。手慢慢缩回，同时注意“缩回”。当手放在它通常摆在脚的部位上时，注意“接触”。

当然，在注意一天的那些例行活动时，我们无须将念导向它们的一切细微方面。在经历这些活动时，我们只要保持警觉就够了，只要注意那些无须费力自行呈现的细节即可。一些严格的修行者有时会放慢动作来体验正念，这样做的目的是增强觉知力与定力，让他们能跟得上身心的变化以及活动的相续流动，将时间逐渐延长，且注意力不中断或失察。

全面的念

日常生活中的正念修行是从四威仪开始，并以此为中心，觉知每一刻身心的变化，将正念扩展至日常生活的一切活动上，保持全面的正念。



立禅

双脚稍稍分开，脚板接触地面，观照站立时脚底的触点。立禅虽然不宜做得太久，但对睡意强的人却很有帮助。

全面的念

从四威仪开始，正念从单独的姿势延伸到生活的每一项活动中，举手投足，穿衣进食，都保持正念的觉知。

卧禅

卧禅要以“狮子卧”的姿势，身体面向右侧，背或右侧身接触床面。卧禅时要有正念地卧着，不然很容易进入昏沉的状态。

辨明身心缘起

观动机

随着修行的进行，我们不仅可以注意到身体动作发生的过程，还可以清楚地注意和觉察我们的意识。

观动机及其延展

在马希哈的毗婆舍那禅法中，除了正念观照心意识，还特别提到了对动机的观照。在每一个有意识的动作之前，一定会有动机生起。比如我们坐了很久后，就会想要站起来走动一下。这时我们的心中便会有走的动机：“站起来走一走，已经坐很久了！”站起来走了一会儿后，心里又会生出“时间到了，该坐下了”的动机，因为难以可抗拒的冲动、自动生起的动机想要坐下，我们便走回去坐下。

每天，我们的心中都有许多的动机生起，又在我们不注意的时候就消失了。如果我们能正念观照所有生起的动机，就可以在做随后的动作也会有正念。我们以观重要动机入手，这些动机都是跟行、住、坐、卧四威仪相关的。它们通常发生在四威仪之间。如果我们能观它，那么我们就可以把练习延展到做其他姿势时。

当我们开始能觉察动机，就将发现不是我们在控制心，而是心在控制我们的动作。如果我们没有正念，做事多半是冲动兴起，不能觉知自己的举动。

观动机的作用

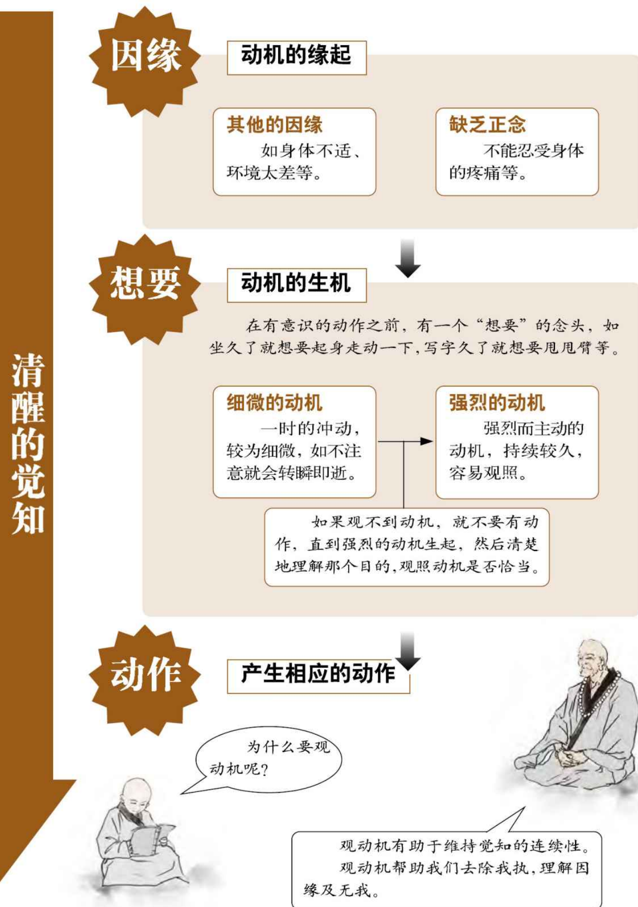
要维持觉知不中断，观动机是很重要的。如果我们不能觉知动机，那么就对其他方面也很难观照。

这就好像是个连环扣，连接这个动作到另一个动作。当我们在观强烈并且自动出现的动机之时，不仅是保持正念的连续性，还可以观照其他的事情，诸如可以清楚地理解那个目的、动机的恰当与否。例如，当我们注意到想坐下的动机，就会想到我们为什么会想坐下呢？这时候坐下恰当吗？也就是说，每个动机出现时，都带有它的恰当性及目的。

观动机还有助于去除我执，帮助理解因缘及无我。 在平常的情况下，那些不能察觉教法的人，多半执著于自身、“我”、“我的”等，有很强的自我意识，以自我为中心。当我们观动机之时，我们就可以理解并不是“我”想坐下或想做行禅。这个“想坐”的念头出现，是因为动机希望坐下。

全程观照动机

每天我们心中有许多动机生起，它们在我们不注意的时候就消逝了。如果我们能正念观照所有生起的动机，在做随后的动作时我们也会有正念。



大路小路都要走

维持正念的持续

正念观照诸烦恼障、六根、动机、感受、各种身体活动，都是为了维持正念持续。

大路和小路的比喻

　　我们对不同的目标进行观照，是为了维持正念的持续。 这就像出门旅行，有时我们走大路，但没有大路可走的时候，也要走小路，走山路。等到再有大路可走的时候，再回到主干道上。正念也是如此。我们会遇到不同的目标，这些目标都是我们的路径和道路。只要我们走下去，就可以更往前、更接近安全避难所。四念处以身念处为大路，而身念处又以腹部起伏为大路，其他如坐触等则好像是旁边的小路。

　　修习身念处时，不论我们如何努力，就是觉察不到腹部的起伏，这时我们就观坐、触。修习受念处时，有时苦受会占上风，有时乐受会比较明显，有时身体的感受又会变得模糊，我们就必须多观觉受，就好像行旅者遇到河流时就要改驾车为渡舟一样，感受如同水，我们不妨改换目标。修习心念处时，身、受念处的目标不明显，心念相继更是如流水一般不断变换，难以捉摸，这时更需要对不同的目标进行观照来维持正念的连续。

观心

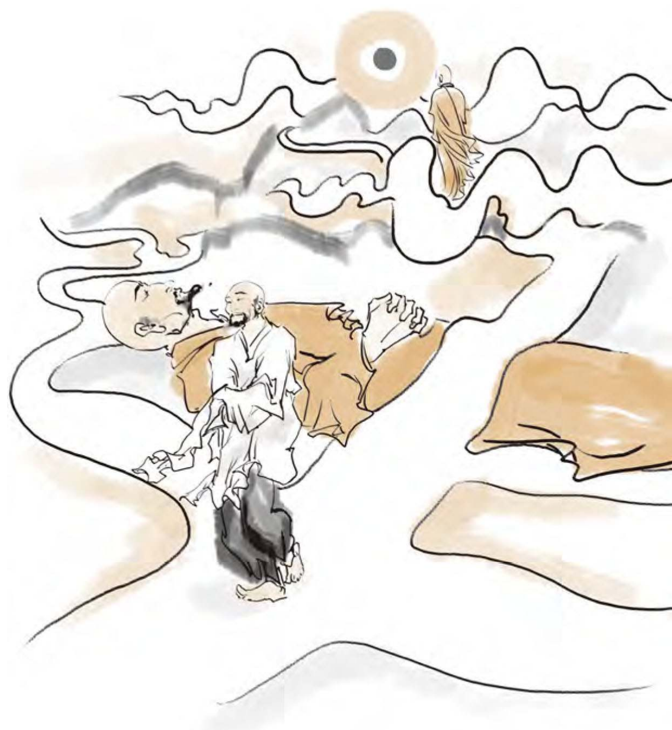
　　当修行进入较深的层次，修行者会变得较投入观心的领域，对心理状态更为熟悉。对初学者而言，遇到这种情况可能会惊慌失措，或

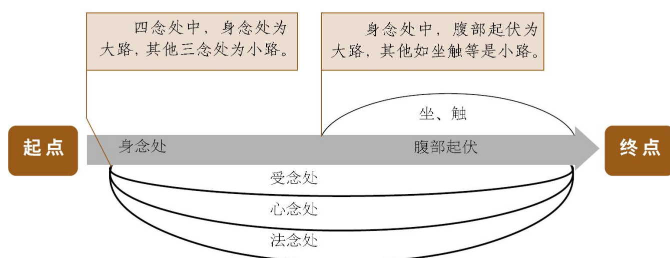
醉心其中。其实，这样的体验并不重要，重要的是有没有正念。

当我们有正念，我们不会做错任何事。当我们有正念，陌生的体验生起时，我们持续观这些状态，就会逐渐了知它们的实相。 比如有些人进入空、什么也没的状态，这时就对它进行观照。要有正念地去体验这种状态，过一段时间之后，我们就会看清楚这个状态的本质。再碰到这种情况的时候，就不会措手不及，只要清醒地觉知就可以了，再是微妙的状态也不过是我们观照的目标罢了。即使是很微细、微妙的念头，我们也要对它们存有正念，当我们观照到它们，我们的正念就会保持连续，得到增长。

大路与小路

在四念处的修习过程中，我们有时会遇到观照目标不清晰的困难，这时我们不妨换一条途径，这就像是同样的起点和终点，有不同种达至目标的路径，大路和小路都是方便的方法。





基础性的止禅

四护卫禅

四护卫禅即四种保护的法门，保护修行者免除种种危险。四护卫禅分别是慈心观、佛随念、不净观与死随念。

修行的基础禅法

在我们修行时，总会遇到一些问题，受到它们的困扰，如果不好好处理这些问题，它们就会影响我们的心，形成修行的阻障。四护卫禅就是处理这些问题的方法，这四种禅法护卫、帮助我们修行，是我们修行的基础，因此我们又将其称为基础性止禅。

第一种是佛随念，即忆念佛陀的功德， 在内心回忆一尊我们所见过、喜爱、尊敬的佛像，当能清楚地看见那尊佛像时，想象它就是真实的佛陀，并且继续如此注视它。这可以帮助我们克服恐惧、怀疑、逐渐建立信心。

第二种是慈心禅，即培养慈爱心的修行。　　慈心禅让我们能以柔软、和善、宽容的态度为他人着想，这可以帮助我们克服嗔恨及恶心，营造平静、和谐的修行气氛。

第三种是不净观，可以帮助我们对治强烈的贪欲或欲望。

第四种是死随念，也就是观照死亡、尸体的修行。 这可以帮助我们克服焦虑、懒散及自满。

四护卫禅的作用

在坐禅开始的5—10分钟内做护卫禅，每种护卫禅做2分钟左右，这可以帮助我们收回散乱的心，让它平静下来。我们都要面对五盖的侵扰，当它们生起时，就是我们学习如何对治它们的机会。但要对治这些烦恼阻障，并非一朝一夕之事，这就需要我们慢慢学习，直到将这些烦恼全部放下，心达到清净的状态。

做护卫禅就好像在清理心中的垃圾，每天我们都拿起笤帚扫地，把房间内的杂物清除出去。刚开始的时候，我们总是先注意到那些大的显而易见的垃圾，而忽略那些小片的、琐碎的东西。当我们再把这些小型的垃圾清除干净后，房间内还有灰尘存在。甚至在将灰尘抹干净后，空气中可能还浮有细微的尘埃。因此，我们要进行持续不断的努力。只有将烦恼尽数除尽，正念才会清明。我们要有坚强的意志达成这个目标。这是学习正念禅禅修者的首要任务。

修行四护卫禅

在进行缅甸念处法的修行前，先进行四护卫禅的练习，可以帮助我们有信心，获得平静和喜悦，奠定我们修行的基础。



1．佛随念

忆念一个或多个佛陀名号的功德，产生信心和能量。

2．慈心禅

对一个或更多的生物散发出慈爱，克服恶心和不满，灌输和睦、友善。

3．不净观

观想身体是令人厌恶的，如观三十二身分，以克服欲望。

4．死随念

观想死，了知无常，以克服对死亡的恐惧。

小提示

缅甸人建议在念处法修习之前，四种护卫禅各做两分钟，总计8分钟左右。

修行进阶

体悟无常、苦、无我

当我们的修行了一段时间后，就可以获得一定的进阶，我们可以从所观察的情境中亲证、体悟无常、苦和无我这三项法则。

无常、苦、无我

修行者的功夫更上一层，便可以观察到每一个目标皆迅速生起和消失，并生出这样的思维："生者必灭，一切终必消逝，没有什么事物是永恒不变的，一切都是无常。"然后进一步思维："因为无明，我们贪恋喜爱，其实没有什么是可爱乐的，因为一切都在不断生灭，而我们却因此而忧悲苦恼。一切都是苦。"再进一步思维："苦聚不可免，它不断地生灭，不值得顾惜眷恋。没有人能够阻止生灭的发生，这是非人力可控制的，都是遵循自然法则在运行的。"这就是无我。

我们的身体是无常，它就像由细沙组成的一样，只要我们仔细地观察，就会看见这无数颗细沙。身体并非坚固的、静止的，而是飘摇不定的。我们用正念去觉知它，抛开概念性的见解，便可洞察它而了知它的无常、苦、无我。观照我们的感受，重点是我们对乐受的执著，如果我们能够舍离乐受，同样能了知觉受是无常、苦、无我。我们的意识之中总有个"我"存在，我们观照念头的来来去去，留意心理状态的中断及变化，然后知道意识的无常、苦、无我。

不要执著于美好的体验

在这个阶段，即使没有思维的现象发生，我们的体悟也会随着更进一层，更清晰深刻。因此，不要花费心力在思维上，即使单纯观照

的时候，产生了思维，也不要陷溺其中。

这里要说明的一点是，我们的心进入非常寂静的状态，有些时候平和愉悦会占上风，有些时候则会进入安止定，但我们不要执著于这种美好的体验。 当我们回过神来，我们会想，那是多么美好的宁静祥和的状态啊！有些人甚至相信那就是涅槃。当我们没正念时，我们便会执著于它，那贪爱就生起。因此不管多么微妙的状态意识生起，我们都要观它们的生起灭去。如果我们不能做到这一点，我们同样不可能获得智慧，不可能进入解脱之道。

不要执著于美好体验

当我们修习到了一定的阶段，我们的心便会进入寂静的状态，这时将有美好的体验生出来，但不要对这种美好的状态产生执著，只有舍弃它们，才能进入解脱之道。

修行进阶

洞见无常、苦、无我

舍弃乐受

修行进阶

我们在四念处的修习中，会逐渐体悟无常、苦与无我，使我们能迅速观照所缘的生起和消失，使我们的修行更进一步。

洞见无常、苦、无我.

我们的身体像由细沙组成，只要仔细观察，就会发现它并非坚固的实相，抛开概

念性的见解，便可洞察它而了知无常、苦、无我。

舍弃乐受

我们要舍弃对乐受的执著，要观它的生起与消失，不论多么美好的经验，我们都不要执著于它，否则贪爱就会生起。

体证涅槃

内观的深化

观照诸法的生灭，在禅定中时间感消失了。一旦五力——信、进、念、定、慧平衡具足了，我们将体证涅槃。

持续观照身心

修行者体悟无常、苦、无我以后，不再多作思维，只是对一直自然展现的身心现象持续观察。然后五力达到均衡状态，这时观照机能加速运行，被观察的身心现象也更迅速地生起。如在短暂的吸气时，腹部的胀起过程是一连串迅速相续的动作，呼气时，其伏下的过程也是如此。如果我们要命名这些过程，就会跟不上一连串身心变化的速度。因此，我们只需以平常的态度来观照即可，但必须警觉分明。

继续单纯地观照这些现象，看清楚它整个发生的过程。因为警觉性变得很敏锐，任何的现象一生起立刻就会被察觉到，而且在明觉的观照下，它们好像闪闪发光，我们可以一一看清。

内观的光明

由于内观的功效，修行者会产生光明或欢喜踊跃、起鸡皮疙瘩、涕泪、颤抖等现象。内心平和而活泼灵敏，不论行、住、坐、卧，都觉得很安详，身心的活动都变得轻快敏捷。我们可以轻易地观照目标，要驻留多久都能随心所欲，不再觉得身体僵硬、发热、疼痛。这种喜悦是前所未有的。但我们不要对这种内观以及伴随而来的光明、正念分明、怡悦喜乐的宁静状态产生执著。光明生起时，应注意着它，直到消失为止，其他的情形也一样。

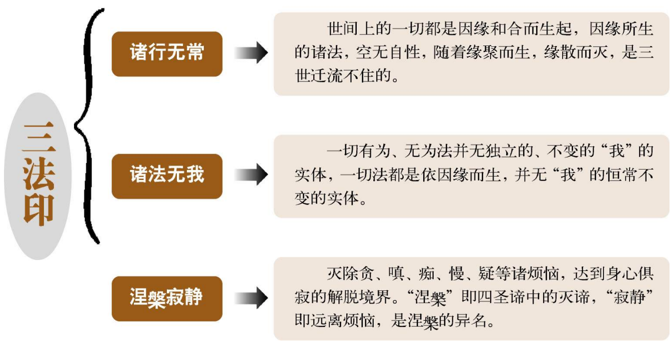
在这个阶段，修行者观一切身心现象而生厌离。经过一连串敏锐的观察，我们清楚透视现象的幻灭性，对一切观察到的身心现象起厌离，或想从中解脱出来。平静地面对身心的变化，心变得清晰且能敏锐地观其生灭，好像不用作意就很流畅地观照，即使微细的身心现象，也不用费任何力气。 无常、苦、无我的真相，不需透过思维就明显地呈现。

禅修者不论从腹部的起伏，或以任何其他身心目标开始观察，都会发现产生一种延续的动力，观力平静流畅。我们能宁静、清晰地看着诸行的息灭，心无杂染，不为外境所动。一旦五力平衡具足，我们将体证涅槃。

三法印及涅槃

三法印

三法印是原始佛教的基本教义，指的是诸行无常、诸法无我、涅槃寂静。“印”的意思就是印证，一切小乘经典都是以三法印来印证是否为佛所说。一切法与三法印一一契合，三法印的无常、无我、涅槃相互连贯，是由浅入深的观照法门，也是修持的一般层次。



涅槃

涅槃为三法印之一，是佛教各派共同追求的最高境界。涅槃的意思是灭度、寂灭、无为、解脱等，它分为两种，即有余涅槃和无余涅槃。



有余涅槃

有余涅槃是罗汉的境界，指涅槃后仍存有不彻底的心念，要受世间风雨、饥饿之苦。



无余涅槃

佛陀的涅槃为无余涅槃，指断绝一切想念和烦恼，连身体也舍弃了，因此连微苦了不存在。

第柒章

发掘正念的宝库

自我精神调控法

20世纪中后期，随着东西方文化的交流日渐频繁，人们对东方古老文化的兴趣也日渐浓厚。佛教的许多修行方法也被重新挖掘出来，与现代医学、心理学理论相结合，形成独特的佛教心理疗法。正念修行就是其中之一，最有名的便是美国医学界提出的“正念减压课程”和“正念认知疗法”。



图版目录

正念与当代心理治疗

正念面对压力

正念修行与认知疗法

辩证行为治疗和接受与承担疗法

改善神经衰弱

正念缓解焦虑

摆脱强迫思维和强迫行为

正念帮助入眠

正念在西方的发展

正念的现代应用

随着东西方文化交流的日渐频繁，东方许多古老的理念进入西方人的视野，正念便是其中之一。

在西方运用最广的佛教禅修系统

1979年，美国马萨诸塞州大学医学院教授琼·卡巴特-辛（Jon Kabat-Zinn）创立了一套称为“正念减压疗法”的心理训练课程，这是一套以正念修行为基础的完善、系统、以人为本的练习方法，培养的是一种无时无刻不受外在环境影响的专注能力，从而减轻心理的压力，获得健康的心理状态，拥抱美好的生活。由此开始，关于正念修行的“减压”作用的研究，引起西方医学和心理治疗学界的广泛关注，成为西方尤其是美国医学界中运用得最为广泛的佛教禅修系统。

佛教的禅修观点提供给西方一种可借参考的东西，也许西方人对佛教或其他信仰体系并不感兴趣，对佛教所说的开悟也没有热情，但他们对苦恼的缓解方法却是感兴趣的。正念提供给他们的便是去除忧恼，找到它们的源头的方法。　正如卡巴特-辛教授所说的那样，如果我们一直想到另一个地方，那么我们就从未实际身处于本来面目之中，也就没有完全活在当下这一刻。这就是正念所要克服的事情。

身心医学

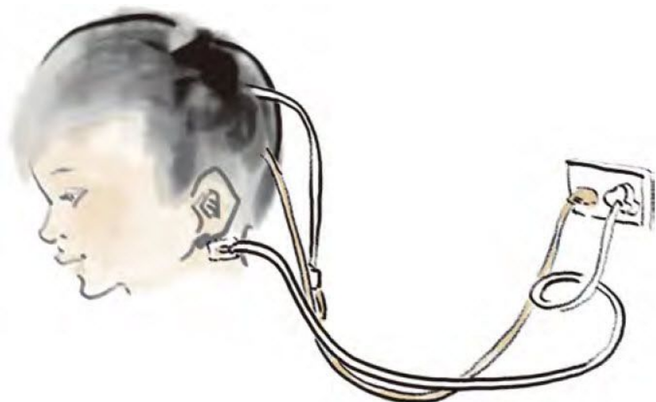
正念修行的方法被引入到心理学的各个方面，使用正念修行的技巧来治疗各种心理疾病的效果也被证实。有报道称，使用正念认知疗法帮助人们治疗抑郁症的效果十分明显。这种方法让人们关注当下，

而不是追忆过去或计划未来，并且较之用抗抑郁药的人效果还要好。

此外，正念也被运用到治疗心身疾病的领域，有人把正念用到教育心理学上，来研究正念学习法，还有人专门研究正念和西方心理学的关系的。新兴的医学研究认为，身体与心理不是两个分离、互不相干的实体，整体的健康不仅关乎生理的因素，更涉及心理的层面，内在的心理力量对身心整体健康具有很大的影响力。重视心理观察的禅修因此也备受关注。

正念与当代心理治疗

近年来，正念在西方心理治疗领域受到广泛关注，成为很多心理疗法的基本技术，《大念处经》也成为当代心理治疗界最有影响力的佛教经典。



正念提供给西方的是一种可资参考的东西，西方人的关注点在于正念修行对苦恼的缓解作用和能量。

与正念有关的几种心理疗法

疗法	创始人	简介	针对的疾病
正念减压疗法	琼·卡巴特-辛	教导患者运用内在的身心力量，为自己的身心健康积极地做一些他人无法替代的事，从而减轻心理压力。	头痛、心脏病、睡眠失调、焦虑与恐慌症等。
正念认知疗法	约翰·提斯戴尔等人	通过改变思维方式、行为方法来	预防抑郁症的复发，及其相关的

		改变不良的认知，消除不良情绪和行为的短程心理治疗方法。	心理疾病预防与治疗。
辩证行为疗法	玛莎·李纳翰	运用观身、用语言描述事件和个人反应、不带自我意识地参与等技巧帮助患者平衡理心和情心并达到慧心。	边缘人格障碍。
接受与承担疗法	斯蒂芬·海斯	帮助患者积极自发地去经验各种思想、情感以及其他的经历，树立健康的生活态度。	抑郁、焦虑、创伤后疾病。

正确面对生活的压力

正念减压疗程

压力并不全然是件坏事，问题的关键在于我们如何应付压力，取决于我们如何看待压力。

正念减压疗程的目的

对大多数现代人来说，压力已经变成一种生活方式，因为生活总是伴随着各种各样的压力。压力并不全然是件坏事，问题的关键在于我们如何应付压力，取决于我们如何看待压力。有的人并没感受到压力，就像在水中游的鱼看不到水一样。而有的人却被这些压力压倒，一有风吹草动便胆战心惊。正念减压疗程提供给我们就是正确面对压力的心态，简单地说，就是不再沉湎于过去的回忆，也不遥想未来的事，正念活在当下。

正念减压疗程的意义在于辅助而非取代一般的医疗行为，通过正念训练，教导患者运用自己内在的身心力量，为自己的身心健康积极地做一些他人无法替代的事——培育自己无时无刻不受外境所扰的正念。 这让我们能够集中思想，不受外界事物干扰，接纳现状，活在此时此刻的状态中。

正念减压疗程的内容

参与疗程的患者通常患有不同的生理或心理疾病，包含头痛、高血压、背痛、心脏病、癌症、艾滋病、睡眠失调、焦虑与恐慌症等。整个疗程是连续8—10周的团体（最多30人）训练课程，教导团体成员正确的修行方法。课程的主要内容包括：

1．不对自己的情绪、想法、病痛等身心现象作评价或判断，纯粹地对它们进行观照；2．对自己当下的各种身心状况保持耐心，有耐性地与它们和平共处；3．保有一颗初心，以新鲜的心态面对遇到的每一个身心事件；4．信任自己、接纳自己的智慧与能力；5．不对修行的结果有所期待，安住于正念之中，觉察当下发生的一切身心现象；6．接受现状，如实地观照当下自己的身心现象；7．放下种种好恶，去除分别。

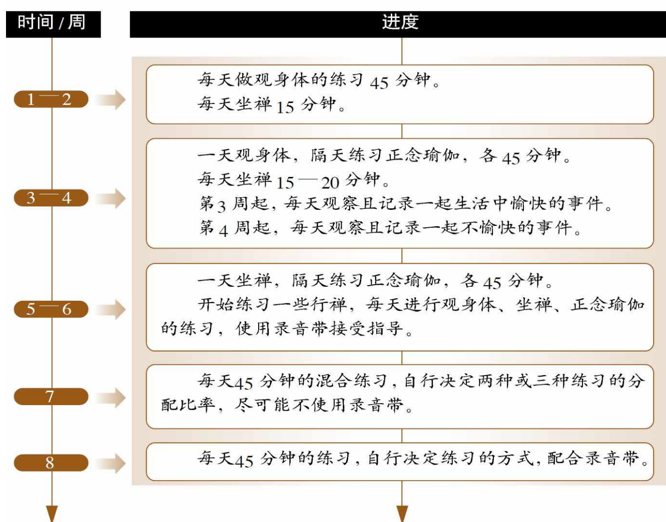
另外，正念减压疗程同样强调在日常生活中培养正念，同时给成员们一些禅修技巧的指导，如坐禅、行禅、观身体以及正念瑜伽（正念修行与哈达瑜伽结合的练习方法）等。

正念面对压力

现代人处在工作、学习、生活的压力之中，许多心理疾病也由此而生，如何面对压力就成为治疗这些疾病的关键，正念减压疗法提供的正是正确面对压力的方法——活在当下。



正念减压疗法训练进度表


时间 / 周
进度
1—2
每天做观身体的练习45分钟。
每天坐禅15分钟。
3—4
一天观身体，隔天练习正念瑜伽，各45分钟。
每天坐禅15—20分钟。
第3周起，每天观察且记录一起生活中愉快的事件。
第4周起，每天观察且记录一起不愉快的事件。
5—6
一天坐禅，隔天练习正念瑜伽，各45分钟。
开始练习一些行禅，每天进行观身体、坐禅、正念瑜伽的练习，使用录音带接受指导。
7
每天45分钟的混合练习，自行决定两种或三种练习的分配比率，尽可能不使用录音带。
8
每天45分钟的练习，自行决定练习的方式，配合录音带。

正念防治抑郁症

正念认知疗法

正念认知疗法的功能主要在于预防抑郁症的复发，在这个方面，正念练习可以产生和药物治疗相同的效果。

正念与认知疗法的类似

正念认知疗法可以说是“正念减压疗程”与“认知行为疗法”的结合体。所谓认知行为疗法，就是指通过改变思维方式、行为方法来改变不良的认知，消除不良情绪和行为的短程心理治疗方法。美国心理学家贝克（Aaron Temkin Beck）是认知疗法的创始人，他总结了正念修行与认知疗法在目标、苦恼的原因以及方法上面的相同之处。

两者的目标都是为了达到心的安详和平静，消除内心的烦恼。

苦恼的原因也有类似之处，苦恼源于以自我中心的偏倚倾向（即佛教所说三毒或五盖等）和错误的信念（执著妄想），潜在的自我挫败的信念强化了这些偏倚，最终对事件赋予负面的意义。

处理苦恼的方法是注重当下（此时此地），通过内省、反思、选择观点、识别有“毒”的信念、远离、建构体验、培育“积极信念”的一系列方法聚焦处理偏倚的想法，使用意象，把苦恼的（信念）从痛苦中分离出来以及正念训练等。

正念认知疗法的内容

正念认知疗法的功能主要在于预防抑郁症的复发，以及与抑郁症相关的心理疾病之预防与治疗上，如自杀行为以及长期的自卑心理。

抗抑郁药确实起作用，可是一旦人们停止服药，很容易复发。正念认知疗法另辟蹊径，它教会人们终身受益的方法。有报道称，在接受治疗15个月后，接受正念认知疗法的人中，只有47%的长期抑郁症患者复发；而服用抗抑郁药的人中，则有60%的人复发。

正念认知疗法针对曾患过一次以上抑郁症，在接受药物治疗后已经康复的患者，一个疗程可接受30位以下的患者，历时8周，每周有1次2小时课程的团体治疗。内容包括观身、坐禅、正念瑜伽、行禅及日常生活中的正念训练等。与正念减压疗程的不同在于，正念认知疗法会增加一部分认知行为疗法的训练内容。

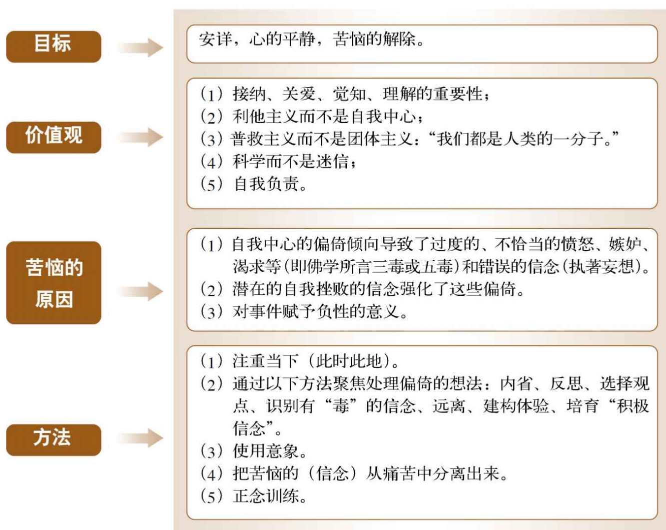
正念修行与认知疗法

正念认知疗法

正念认知疗法是正念减压疗程与认知行为疗法的结合，指通过改变思维方式、行为方法来改变不良的认知，消除不良情绪和行为的短程心理治疗方法。



正念修行与认知疗法的相同之处


目标
安详，心的平静，苦恼的解除。
价值观
（1）接纳、关爱、觉知、理解的重要性；
（2）利他主义而不是自我中心；
（3）普救主义而不是团体主义："我们都是人类的一分子。"
（4）科学而不是迷信；
（5）自我负责。
苦恼的原因
（1）自我中心的偏倚倾向导致了过度的、不恰当的愤怒、嫉妒、渴求等（即佛学所言三毒或五毒）和错误的信念（执著妄想）。
（2）潜在的自我挫败的信念强化了这些偏倚。
（3）对事件赋予负性的意义。
方法
（1）注重当下（此时此地）。
（2）通过以下方法聚焦处理偏倚的想法：内省、反思、选择观点、识别有"毒"的信念、远离、建构体验、培育"积极信念"。
（3）使用意象。
（4）把苦恼的（信念）从痛苦中分离出来。
（5）正念训练。

正念的广泛应用

关于正念的其他心理疗法

除了前面提到的两种疗法，随着正念在心理学及医学上的应用逐渐广泛，发展出了许多与正念有关的治疗方法，包括辩证行为治疗、接受与承担疗法等。

辩证行为治疗

辩证行为治疗是针对边缘人格障碍有效的治疗方法，由美国华盛顿大学的玛莎·李纳翰教授（Martha Linehan）创立。辩证行为治疗将正念技能称为“核心正念技能”，也就是说，正念技能是整个治疗系统的中心。

李纳翰将人的心分为三种状态，即理心、情心和慧心。理心为主时，人很理智，讲究逻辑，关心事实，行动具有计划性，处理问题时比较“冷”；情心为主时，人的思维和行为主要受情绪所控制，逻辑思考困难，事实随着情绪状态而常遭扩大或歪曲；而慧心则是理心与情心的整合，在逻辑分析和情感体验中加上直觉，但是又超越了理心和情心。核心正念技能就是运用观身、用语言描述事件和个人反应、不带自我意识地参与等技巧帮助患者平衡理心和情心并达到慧心。

接受与承担疗法

接受与承担疗法由行为疗法和认知行为疗法发展而来，于20世纪90年代由斯蒂芬·海斯（Stephen Hayes）提出，在治疗抑郁、焦虑、创伤后疾病方面比较为人们所接受。

首先，患者要摆脱想要对思想和感情进行控制的欲望，思想、情

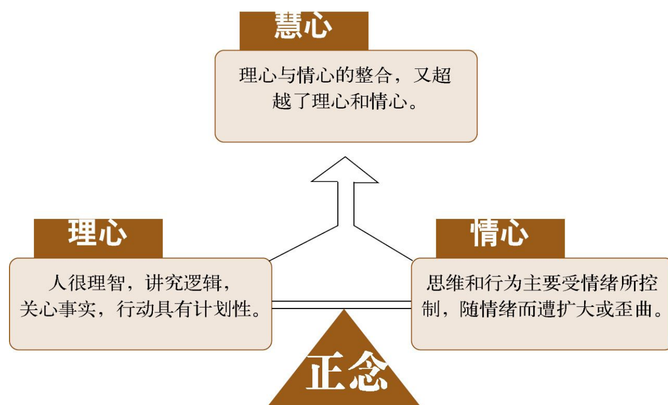
绪、记忆和其他的经历未必全是真实的，患者要把思想看做思想，情绪看做情绪，清除“把想法当现实”的误解。接着，疗程会帮助患者积极自发地去经验各种思想、情感以及其他的经历，正如它们本来的样子。也就是说，患者应接受它们，努力靠近并处理这些情感和思想，而不是去回避它们。然后，治疗师会和患者一起探索和澄清他们的价值观，帮助他们树立健康的生活态度。

到目前为止，接受与承担疗法已被运用于多个领域，在治疗诸如抑郁症、焦虑症、药物滥用、精神病、进食紊乱、烟瘾等病症的治疗中都有所运用。

辩证行为治疗和接受与承担疗法

辩证行为治疗

辩证行为治疗的创始人李纳翰将心分为理心、情心和慧心三种状态，正念为整个治疗系统的中心，它平衡理心和情心来达到慧心。



接受与承担疗法

接受与承担疗法是基于认知行为疗法而发展起来的，其焦点在于接受导致焦虑、抑郁等打击痛苦的思想，持续观照直到那个想法被解除。


3
树立健康的生活态度
治疗师会和患者一起探索和澄清他们的价值观，帮助他们树立健康的生活态度。
2
接受思想、情感
帮助患者积极自发地去经验各种思想、情感以及其他的经历，努力靠近并处理这些情感和思想。
1
摆脱控制思想、感情的欲望
帮助患者把思想看做思想，情绪看做情绪，清除“把想法当现实”的误解。

放松紧绷的神经

正念治疗神经衰弱

现代社会逐渐进步，生活日益紧张，每一个人在日常生活中，都要面对更多的竞争和挑战。神经衰弱的病症也越来越普遍。

什么是神经衰弱

　　神经衰弱是指长期脑功能活动过度紧张，容易疲劳，身体不适并出现睡眠障碍的一种常见疾病。据估计，世界早每10个人中便有一个人会患上神经衰弱。

　　大多数学者认为精神因素是诱发神经衰弱的重要诱因，凡能引起精神持续紧张或长期内心冲突的事件，都可能导致神经衰弱。我们面对困难时，神经系统及身体其他应变系统便会发挥功能，来应付这一个困难。当我们奋斗而未获致成功时，我们便觉得紧张、焦虑；当我们遇到挫败时，我们便显得忧伤、沮丧；当困难太大而我们无力应付时，我们便逃避、退缩。当我们面对困难的时间太长，或困难过大，而令我们的神经系统及其他应变系统不能在其正常操作情况下应付得来，神经衰弱便开始形成了。

　　神经衰弱的症状常表现为头晕、头痛、失眠、多梦、疲乏无力、记忆力减退、情感障碍等。有时，还会出现一些躯体的症状，如耳鸣、眼花、心慌、气短、消化不良、恶心呕吐、腹胀便秘、月经不调等。

正念治疗神经衰弱

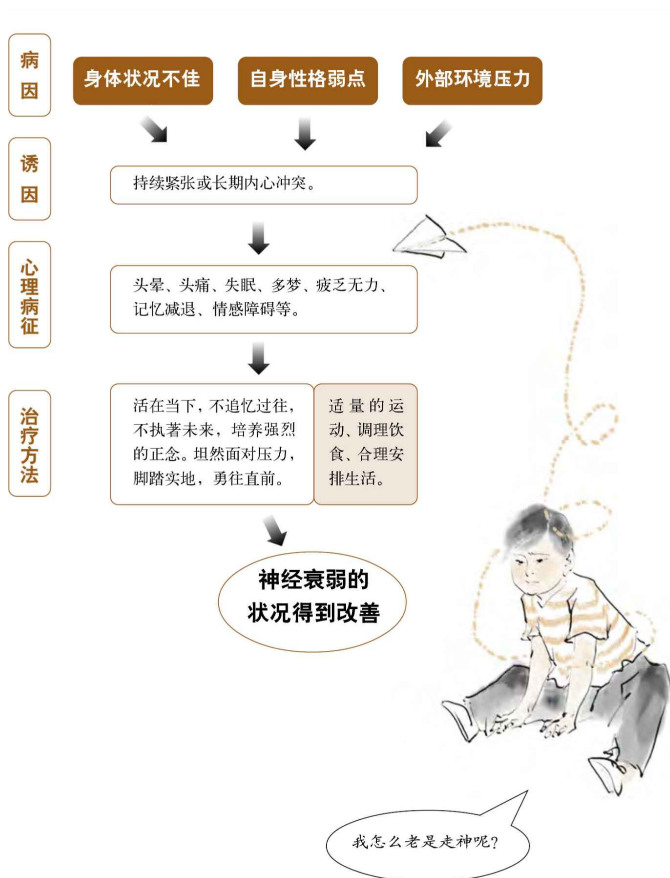
　　导致神经衰弱的原因多种多样，但归纳起来可分为三类：一是身

体状况不佳，如身体虚弱，包括脑部受过某种创伤；二是自身性格弱点，包括遗传、幼年时的经历等；三是来自外部环境的压力，如升学、求职的压力等。因此，对神经衰弱的治疗，除了参加适量的运动、调理饮食、合理安排生活外，精神疏导也至关重要。

正念让我们活在当下，不追忆过往，不执著未来，只要培养强烈的正念，就不会因一时的挫折而闷闷不乐，焦躁不安。 对于外部的压力，能够坦然面对，坚信路就在自己脚下，每踏出一步就是一个小的进步，关键在于每一步都能脚踏实地，勇往直前。当我们对压力所持的态度和认识不再觉得压抑和烦恼的时候，神经衰弱也将离我们而去。

改善神经衰弱

导致神经衰弱的原因有很多，但大都与精神的持续紧张或长期内心冲突有关，因此要改善神经衰弱的状况，也应从改善精神状态开始。



看清事物的本质

正念治疗焦虑症

焦虑是一种复杂的综合情绪，是即将面临不良处境的一种紧张和不愉悦的表现。几乎所有人都在生活中有过这样的经历。

什么是焦虑症

焦虑症即焦虑性神经症，是在精神因素影响下以急性阵发性或慢性持续状态出现的一组焦虑反应。它是一种没有充分依据的内心冲突。一般来说，焦虑症与个体性格、心理冲突和外部环境有关。例如某人儿时的一些特殊的经历曾引起强烈的情感反应，继而被压抑下来，后来又因某些事情而触发，继而引发焦虑的情绪。

焦虑症的发病人群为青壮年，女性尤为突出。心理症状有心烦意乱、情绪不稳、神经过敏、紧张、忧虑、恐惧、坐立不安以及产生死亡逼近感等。身体的症状包括头痛、头晕、失眠、乏力、厌食、心悸、阳痿、月经紊乱等。

正念消除焦虑

我们应该明白，我们的眼睛看见的任何东西，在我们的心中营造出一个意象，然后针对这个意象来采取行动。我们为之产生焦虑的事物是空的，无常的，正念要做的不是要解决自己的问题与苦恼，而是要我们去“看”某个特定的苦恼，单纯而没有任何知见地看着，不去评断、闪躲、强化、持续或抗拒它们，看清其本质为空。

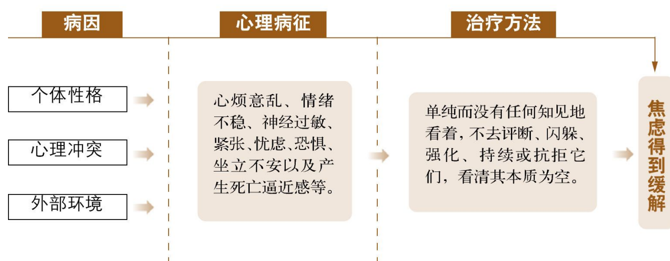
我们只是单纯地反映那些生起的感觉或思维，而不去固着或推开它们，就像一面镜子完整、毫不偏颇地反映那些存在于它面前的事

物。任何搅扰我们的情感、知觉、思维、记忆或经验，都只是在阻碍我们认识真我，认识那目睹和看的本身。如果我们能确实明白那并非真我的焦虑时，那些烦恼与忧虑就不再威胁我们了。即使忧虑依然存在，我们也不会被其淹没。也就是说，我们不需再惧怕它、反抗它或逃避它，而完全接纳焦虑，并且允许它自由活动。 我们没有因它的存在或消失而获得或损失什么，只是单纯地旁观它从我们的眼前经过，就像白云浮过天空一样。如果能持续不断地进行这样的练习，我们的心就会保持清醒的宁静，不会再为焦虑所扰了。

正念缓解焦虑

焦虑症大都由生活中遇到的一些问题和烦恼触发，或感到不安和恐惧，惶惶不可终日，或持续处于紧张焦虑的状态之中，要缓解焦虑症也要从心理压力的角度出发。





放开缩紧的心

正念治疗强迫症

强迫症患者会重复地去做或想某一些事，他们虽然明明知道这些重复的行为或想法是不必要的甚至是怪诞的，但还是无法控制自己地去做或想。

什么是强迫症

强迫症是以强迫观念和强迫动作为主要表现的一种神经症，以有意识的自我强迫与有意识的自我反强迫同时存在为特征，患者明知强迫症状的持续存在毫无意义且不合理，却不能克制的反复出现，越是企图努力抵制，越是感到紧张和痛苦。

强迫症的症状多种多样，既可为某一症状单独出现，也可为数种症状同时存在。症状包括强迫观念（即某种联想、观念、回忆或疑虑等顽固地反复出现，难以控制）、强迫意向（在某种场合下，患者出现一种明知与当时情况相违背的念头，却不能控制这种意向的出现）、强迫情绪（表现主要是强迫性恐惧，对自己的情绪会失去控制的恐惧）、强迫行为（屈从性强迫行为，如反复检查煤气是否关好、门是否锁上；对抗性强迫行为，如反复在内心告诫自己不要把强迫意向转变成实际行动；强迫性仪式动作，如进家门必须先跨左腿、出门之前必须按序化妆等）等。

正念改变强迫心理

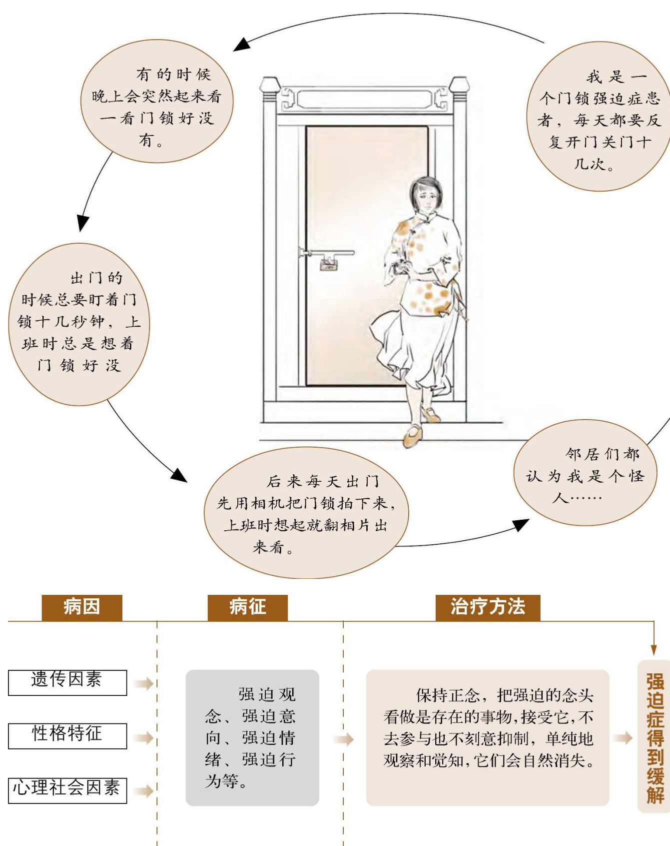
首先，不要强调强迫思维和强迫行为的消除，也不要对结果抱有期待。因为那样只会使这些强迫思维或行为更加明显，我们要像对待

白天和黑夜那样，如果正常的思维或行为是白天的话，那么强迫思维或行为就是黑夜，虽然黑夜没有光明，但它是客观存在的，不是我们想要摆脱就可以消除的。我们要有正念，就是要把它们看做是存在的事物，并接受它的存在，不去参与也不刻意抑制，单纯地观察和觉知，维持正念，它们会自然消失。就像黑夜会被白天所替代那样，除了观察和觉知，无须我们再刻意去做什么。

正如前文中所说的那样，世界上的一切事物的本质都是空性，强迫症的本质也不外如此。 如果我们总是把强迫的问题看得很严重，一再地将注意力关注在这个病症上，试图与之相对抗，那么只会让病症的魔鬼缚住手脚，拖入错误的观念中，挡住内心的清净自性。

摆脱强迫思维和强迫行为

强迫症患者表现出有意识的自我强迫与有意识的自我反强迫行为，明知毫无意义的思维和行为反复出现，从而导致紧张和痛苦。



酣畅淋漓地睡一个觉

正念治疗失眠

失眠症有很多原因，神经衰弱便是其中之一。治疗失眠有很多方法，在禅修体系中可以找到好几种，正念只是其中之一。

四威仪之“卧”

在身念处的行、住、坐、卧四威仪中，“卧”是最舒坦的身心状态，但失眠的人群却无法享受这个缓解压力、进入休息的自然状态。睡眠品质不好的原因很多，心理状态是最为重要的原因，来自内心的烦恼、压力或是焦虑、忧郁等情绪都是造成睡眠障碍的原因。因此，能够借助新的科技产品或药品来帮助睡眠固然是好，但不见得能彻底解决失眠的问题。改善睡眠的心态才是更为重要的方面。《瑜伽师地论》中列出了四种睡卧时思维修行方法，包括住光明想巧便而卧、正念巧便而卧、正知巧便而卧、思维起想巧便而卧。“巧便而卧”的意思是善巧方便地睡，也就是睡个安稳觉的技巧和方法。

用心睡眠

先来说卧的姿势，一般人的睡觉的姿势有仰卧、趴卧、左侧卧、右侧卧等。以佛教的说法，仰卧是阿修罗卧，趴卧是饿鬼卧，左侧卧是贪欲人的睡姿，而右侧卧即狮子王卧才是最适合修行人的卧姿。

住正念就是每天睡觉前知道睡觉，感受睡觉的每个动作和细节，一心住于睡觉的动作之中，感受身体的变化，心无尘杂。住正知就是睡觉前如果正念已失，胡思乱想、烦恼一堆，我们要保持警觉的心，知道这样的心念是不对的。思维起想就是想着为了明天恢复体力好继

续修行的目的才睡这一觉，而不是为贪著享受而睡，这是一种自我警惕的心。

减少在床上的时间。避免在床上吃东西、看电视、听音乐、看书。没有睡意不要上床，睡不着就做做轻微的暖身运动。躺卧时告诉自己现在要睡觉了，让身体放松，然后一心一意睡觉，可以用数呼吸的方法来自我催眠，如同数羊的方法，告诉自己我要睡觉、我要睡觉、我要睡觉……当我们心中常保正念，不再想着自己的烦恼，再加上良好的右侧卧，自然就能够睡得安稳。

正念帮助入眠

失眠是现代人最易患的病症，无法保证睡眠的质量，再加上其他方面的压力，给身心健康带来很多不利影响。造成失眠的原因主要是心理上的，因此通过正念修行，我们可以去除睡眠障碍，安然入眠。



附录一

大念处经

《念处经》是佛陀亲传的教法，是了解修行最重要的经典，为我们提供了一套完整的四念处修行方法。《念处经》在巴利经藏中有两处，分别为《阿含经》的《中部》第十经和《长部》第二十二经中。其中，《长部》中的内容较详细，所以又被称为《大念处经》。

总释四念处

如是我闻，一时，佛在拘楼国剑磨瑟昙城中。尔时佛呼诸比丘：诸比丘！诸比丘应诺：世尊！世尊如此开示：

诸比丘！此是使众生清净，超越愁悲，灭除苦忧，成就正道，体证涅槃之唯一道路，此即四念处。

四者何耶？于此诸比丘！比丘安住于身，循身观察，热忱、正知、正念，舍离对世间的贪欲与忧恼。

安住于受，随观感受，热忱、正知、正念，舍离对世间的贪欲与忧恼。

安住于心，随观心识，热忱、正知、正念，舍离对世间的贪欲与忧恼。

安住于法，随观诸法，热忱、正知、正念，舍离对世间的贪欲与忧恼。

身念处

一、安般念

在诸比丘！比丘如何安住于身，循身观察？

于此，诸比丘！比丘前往森林、树下或空闲处，结跏趺坐，端正身体，置念面前，正念而出息，正念而入息。出息长时，了知：我出息长；入息长时，了知：我入息长。出息短时，了知：我出息短；入息短时，了知：我入息短。修习：我当觉知（息之）全身而出息；修习：我当觉知（息之）全身而入息。修习：我当寂静身行而出息；修习：我当寂静身行而入息。

诸比丘！就如熟练的辘轳匠，或辘轳匠之弟子，当拉长时，了知：我拉长；拉短时，了知：我拉短。诸比丘！比丘如是在出息长时，了知：我出息长；入息长时，了知：我入息长。修习：我当觉知（息之）全身而出息；修习：我当觉知（息之）全身而入息。修习：我当寂静身行而出息；修习：我当寂静身行而入息。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。于是“有身”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

二、威仪

复次，诸比丘！比丘行走时，了知：我行走；站立时，了知：我站立；坐着时，了知：我坐着；躺卧时，了知：我躺卧。不论何种姿势，皆如实了知。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。

于是“有身”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

三、正知

复次，诸比丘！比丘行往或归来时，以正知而行。前瞻或旁观时，以正知而行。屈伸肢体时，以正知而行。着袈裟、持衣钵时，以正知而行。饮食、咀嚼、尝味时，以正知而行。大小便利时，以正知而行。于行、住、坐、卧、醒、语、默时，亦以正知而行。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。

于是“有身”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

四、不净观

复次，诸比丘！比丘思维此身，自足底而上、由头发而下，皮所覆包，遍满不净，思维：于此身有发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、肋膜、脾、肺、肠、肠间膜、胃中物、粪、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、皮脂、唾、涕、关节液、尿。

诸比丘！犹如两端开口之粮袋，装入种种谷物，诸如：稻、米、绿豆、豌豆、芝麻、精米。视力佳者，解开粮袋，观察分辨：此是稻、此是米、此是绿豆、此是豌豆、此是芝麻、此是精米。

如此，诸比丘！比丘思维此身，自足底而上、由头发而下，皮所覆包，遍满不净，思维：于此身有发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、肋膜、脾、肺、肠、肠间膜、胃中物、粪、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、皮脂、唾、涕、关节液、尿。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。

于是“有身”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

五、四界分别观

复次，诸比丘！比丘于任何姿势中，以各种界思维观察此身，即：此身有地界、水界、火界、风界。

诸比丘！犹如熟练之屠牛者，或屠牛者之弟子，屠宰牛只，并将其肢解成块后，坐于四衢道口。如是，诸比丘！比丘于任何姿势中，以各种界思维观察此身，即：此身有地界、水界、火界、风界。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。

于是“有身”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著

世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

六、墓园九相

复次，诸比丘！犹如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，死后经一日、二日，乃至三日，肿胀、青淤、腐烂；因而反观自身，思维：此身亦为如是法，难免如此之情况。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。

于是“有身”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

复次，诸比丘！犹如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，被乌鸦、老鹰、秃鹰所啄食，或被犬、豺狼所啾食，乃至被各种虫所啾食。因而反观自身，思维：此身亦为如是法，难免如此之情况。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。

于是“有身”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

复次，诸比丘！犹如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，已成血肉附

着，筋腱联结之骸骨。因而反观自身，思维：此身亦为如是法，难免如此之情况。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。

于是“有身”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

复次，诸比丘！犹如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，已成无肉血迹漫涂，筋腱联结之骸骨。因而反观自身，思维：此身亦为如是法，难免如此之情况。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。

于是“有身”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

复次，诸比丘！就如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，已成无血无肉，筋腱联结之骸骨。因此反观自身，思维：此身亦为如是法，难免如此之情况。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，

身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。

于是“有身”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

复次，诸比丘！就如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，已成骸骨散置各处；有手骨、踝骨、脚骨、小腿骨、大腿骨、髋骨、肋骨、背骨、胸骨、颈椎骨、下颚骨、牙龈骨、头盖骨。因此反观自身，思维：此身亦为如是法，难免如此之情况。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。

于是“有身”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

复次，诸比丘！就如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，已成如螺色之白骨。因此反观自身，思维：此身亦为如是法，难免如此之情况。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。

于是“有身”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著

世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

复次，诸比丘！就如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，已成骸骨堆积年余。因此反观自身，思维：此身亦为如是法，难免如此之情况。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。

于是“有身”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

复次，诸比丘！就如比丘得见被丢弃于墓墟之死尸，骸骨粉碎成骨粉。因此反观自身，思维：此身亦为如是法，难免如此之情况。

如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住于身，随观生法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观生灭法。

于是“有身”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于身，循身观察。

受念处

复次，诸比丘！比丘如何安住于受，随观感受？在此，诸比丘！

比丘经验乐受时，了知：我经验乐受；经验苦受时，了知：我经验苦受；经验不苦不乐受时，了知：我经验不苦不乐受。感受有爱染的乐受时，了知：我正经历有爱染的乐受；感受有爱染的苦受时，了知：我正经历有爱染的苦受；感受有爱染的不苦不乐受时，了知：我正经历有爱染的不苦不乐受。感到无爱染的乐受时，了知：我正经历无爱染的乐受；感到无爱染的苦受时，了知：我正经历无爱染的苦受；感到无爱染的不苦不乐受时，了知：我正经历无爱染的不苦不乐受。

如是，比丘安住于受，观照内受；安住于受，观照外受；安住于受，观照内外受。安住于受，随观生法；安住于受，随观灭法；安住于受，随观生灭法。

于是“有受”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于受，随观感受。

心念处

复次，诸比丘！比丘如何安住于心，随观心识？

于此，诸比丘！比丘心贪欲时，了知：心贪欲；心无贪欲时，了知：心无贪欲。

心嗔恨时，了知：心嗔恨；心无嗔恨时，了知：心无嗔恨。

心愚痴时，了知：心愚痴；心无愚痴时，了知：心无愚痴。

心收缩时，了知：心收缩；心涣散时，了知：心涣散。

心广大时，了知：心广大；心不广大时，了知：心不广大。

心有上时，了知：心有上；心无上时，了知：心无上。

心专注时，了知：心专注；心不专注时，了知：心不专注。

心解脱时，了知：心解脱；心未解脱时，了知：心未解脱。

如是，比丘安住于心，观照内心；安住于心，观照外心；安住于心，观照内外心。安住于心，随观生法；安住于心，随观灭法；安住于心，随观生灭法。

于是“有心”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于心，随观心识。

法念处

一、五盖

复次，诸比丘！比丘如何安住于法，随观诸法？

在此，诸比丘！比丘安住于法，随观诸法，即依五盖观察诸法。

诸比丘！比丘如何安住于法，依五盖观察诸法？

诸比丘！比丘内心有贪欲时，了知：我内心有贪欲；内心无贪欲时，了知：我内心无贪欲。了知未生之贪欲生起，了知已生之贪欲灭尽，了知已灭尽之贪欲，于未来不再生起。

内心有嗔恨时，了知：我内心有嗔恨；内心无嗔恨时，了知：我内心无嗔恨。了知未生之嗔恨生起，了知已生之嗔恨灭尽，了知已灭尽之嗔恨，于未来不再生起。

内心有昏沉睡眠时，了知：我内心有昏沉睡眠；内心无昏沉睡眠时，了知：我内心无昏沉睡眠。了知未生之昏沉睡眠生起，了知已生

之昏沉睡眠灭尽，了知已灭尽之昏沉睡眠，于未来不再生起。

内心有掉举追悔时，了知：我内心有掉举追悔；内心无掉举追悔时，了知：我内心无掉举追悔。了知未生之掉举追悔生起，了知已生之掉举追悔灭尽，了知已灭尽之掉举追悔，于未来不再生起。

内心有疑惑时，了知：我内心有疑惑；内心无疑惑时，了知：我内心无疑惑。了知未生之疑惑生起，了知已生之疑惑灭尽，了知已灭尽之疑惑，于未来不再生起。

如是，比丘安住于法，观照内法；安住于法，观照外法；安住于法，观照内外法。安住于法，随观生法；安住于法，随观灭法；安住于法，随观生灭法。

于是“有法”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。诸比丘！此即比丘安住于法，依五盖观察诸法。

二、五取蕴

复次，诸比丘！比丘安住于法，随观诸法，即依五取蕴观察诸法。

诸比丘！比丘如何安住于法，依五取蕴观察诸法？

在此，诸比丘！比丘了知：此是色，此是色之生起，此是色之坏灭。此是受，此是受之生起，此是受之坏灭。此是想，此是想之生起，此是想之坏灭。此是行，此是行之生起，此是行之坏灭。此是识，此是识之生起，此是识之坏灭。

如是，比丘安住于法，观照内法；安住于法，观照外法；安住于法，观照内外法。安住于法，随观生法；安住于法，随观灭法；安住于法，随观生灭法。

于是“有法”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于法，依五取蕴观察诸法。

三、十二处

复次，诸比丘！比丘安住于法，随观诸法，即依内六处、外六处观察诸法。

诸比丘！比丘如何安住于法，依内六处、外六处观察诸法？

在此，诸比丘！比丘了知眼根，了知色尘，了知缘此二者生起之结缚。了知未生之结缚生起，了知已生之结缚坏灭，了知已坏灭之结缚，于未来不再生起。

比丘了知耳根，了知声尘，了知缘此二者生起之结缚。了知未生之结缚生起，了知已生之结缚坏灭，了知已坏灭之结缚，于未来不再生起。

比丘了知鼻根，了知香尘，了知缘此二者生起之结缚。了知未生之结缚生起，了知已生之结缚坏灭，了知已坏灭之结缚，于未来不再生起。

比丘了知舌根，了知味尘，了知缘此二者生起之结缚。了知未生之结缚生起，了知已生之结缚坏灭，了知已坏灭之结缚，于未来不再生起。

比丘了知身根，了知触尘，了知缘此二者生起之结缚。了知未生之结缚生起，了知已生之结缚坏灭，了知已坏灭之结缚，于未来不再生起。

比丘了知意根，了知法尘，了知缘此二者生起之结缚。了知未生

之结缚生起，了知已生之结缚坏灭，了知已坏灭之结缚，于未来不再生起。

如是，比丘安住于法，观照内法；安住于法，观照外法；安住于法，观照内外法。安住于法，随观生法；安住于法，随观灭法；安住于法，随观生灭法。

于是“有法”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于法，依内外处观察诸法。

四、七觉支

复次，诸比丘！比丘安住于法，随观诸法，即依七觉支观察诸法。

诸比丘！比丘如何安住于法，依七觉支观察诸法？

于此，诸比丘！比丘有念觉支时，了知：我有念觉支；无念觉支时，了知：我无念觉支。了知未生起的念觉支生起，已生起之念觉支增长圆满。

比丘有择法觉支时，了知：我有择法觉支；无择法觉支时，了知：我无择法觉支。了知未生起的择法觉支生起，已生起之择法觉支增长圆满。

比丘有精进觉支时，了知：我有精进觉支；无精进觉支时，了知：我无精进觉支。了知未生起的精进觉支生起，已生起之精进觉支增长圆满。

比丘有喜觉支时，了知：我有喜觉支；无喜觉支时，了知：我无喜觉支。了知未生起的喜觉支生起，已生起之喜觉支增长圆满。

比丘有轻安觉支时，了知：我有轻安觉支；无轻安觉支时，了知：我无轻安觉支。了知未生起的轻安觉支生起，已生起之轻安觉支增长圆满。

比丘有定觉支时，了知：我有定觉支；无定觉支时，了知：我无定觉支。了知未生起的定觉支生起，已生起之定觉支增长圆满。

比丘有舍觉支时，了知：我有舍觉支；无舍觉支时，了知：我无舍觉支。了知未生起的舍觉支生起，已生起之舍觉支增长圆满。

如是，比丘安住于法，观照内法；安住于法，观照外法；安住于法，观照内外法。安住于法，随观生法起；安住于法，随观灭法；安住于法，随观生灭法。

于是“有法”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。

诸比丘！此即比丘安住于法，依七觉支观察诸法。

五、四圣谛

复次，诸比丘！比丘安住于法，随观诸法，即依四圣谛观察诸法。

诸比丘！比丘如何安住于法，依四圣谛观察诸法？

于此，诸比丘！比丘如实了知：此是苦；如实了知：此是苦之集；如实了知：此是苦之灭；如实了知：此是苦灭之道。

（一）苦圣谛

复次，诸比丘，何谓苦圣谛？生是苦，老是苦，（病是苦），死是苦，愁悲苦忧恼是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，求不得是苦。简

而言之，五取蕴是苦。

复次，诸比丘！何谓生？所有生类中，诸众生之受生、形成、出生、诸蕴之显现、诸处之获得。诸比丘！此名为生。

复次，诸比丘！何谓老？所有生类中，诸众生之衰老、老耄、齿落、发白、皮皱、寿减、诸根遍熟。诸比丘！此名为老。

复次，诸比丘！何谓死？所有生类中，诸众生之崩溃、散灭、命终、死亡、诸蕴离析、死尸弃舍，诸比丘！此名为死。

复次，诸比丘！何谓愁？不论何时何地，由于任何之不幸，遭遇令人苦恼之法，而有忧愁、悲伤、苦恼、内忧、内怆。诸比丘！此名为愁。

复次，诸比丘！何谓悲？不论何时何地，由于任何之不幸，遭遇令人苦恼之法，而有痛哭、悲泣、慨叹、哀号。诸比丘！此名为悲。

复次，诸比丘！何谓苦？关于身体之苦痛、不适，由于身触所生之苦痛、不适。诸比丘！此名为苦。

复次，诸比丘！何谓忧？关于心之苦痛、不愉悦，由于意触所生之苦痛、不愉悦。诸比丘！此名为忧。

复次，诸比丘！何谓恼？不论何时何处，由于任何之不幸，遭遇令人苦恼之法，而有忧恼、苦恼，及由忧恼、苦恼所生之苦痛。诸比丘！此名为恼。

复次，诸比丘！何谓怨憎会苦？不论何时何处，遭遇不如意、厌恶、不愉悦之色尘、声尘、香尘、味尘、触尘、法尘，或遇心怀恶意、伤害、扰乱、不适意者，却须与其聚会、交往、共事、结合。诸比丘！此名为怨憎会苦。

复次，诸比丘！何谓爱别离苦？不论何时何处，与可意、喜爱、愉悦之色尘、声尘、香尘、味尘、触尘、法尘相逢，或遇心怀善意、适意、可靠者、父母、兄弟、姊妹、朋友、同事、亲戚，却不能与之聚会、交往、共事、结合。诸比丘！此名为爱别离苦。

复次，诸比丘！何谓求不得苦？诸比丘！受生支配之众生，生如是欲求：愿不再受生，愿不再有来生！然此欲求不可得，诸比丘！此即求不得苦。

诸比丘！受老支配之众生，生如是欲求：愿不衰老，愿不变老！然此欲求不可得，诸比丘！此即求不得苦。

诸比丘！受病支配之众生，生如是欲求：愿无病苦，愿不生病！然此欲求不可得，诸比丘！此即求不得苦。

诸比丘！受死亡支配之众生，生如是欲求：愿能不死，愿不会死！然此欲求不可得，诸比丘！此即求不得苦。

诸比丘！受愁悲苦忧恼支配之众生，生如是欲求：愿不遭受愁悲苦忧恼，愿不再愁悲苦忧恼！然此欲求不可得，诸比丘！此即求不得苦。

诸比丘！何谓简而言之，五取蕴是苦？即色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。诸比丘！此即简而言之，五取蕴是苦。

诸比丘！此即苦圣谛。

（二）集圣谛

复次，诸比丘！何谓苦集圣谛？

爱欲引导再生，喜与贪伴随而起，不论何时何处，追求爱欲，即：欲爱、有爱、无有爱。

诸比丘！爱欲于何处生起？在何处住著？

凡于世间有诱人、可意者，爱欲即在该处生起，在该处住著。于世间何者是诱人、可意者？

在世间眼根是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间耳根是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间鼻根是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间舌根是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间身根是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间意根是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间色尘是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间声尘是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间香尘是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间味尘是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间触尘是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间法尘是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间眼识是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间耳识是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间鼻识是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间舌识是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间身识是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间意识是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间眼触是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间耳触是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间鼻触是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间舌触是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间身触是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间意触是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间眼触生受是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间耳触生受是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间鼻触生受是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间舌触生受是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间身触生受是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间意触生受是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间色尘生想是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间声尘生想是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间香尘生想是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间味尘生想是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间触尘生想是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间法尘生想是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间色尘生思是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间声尘生思是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间香尘生思是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间味尘生思是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间触尘生思是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间法尘生思是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间色爱是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间声爱是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间香爱是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间味爱是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间触爱是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间法爱是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间色寻是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间声寻是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间香寻是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间味寻是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间触寻是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间法寻是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间色伺是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间声伺是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间香伺是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间味伺是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间触伺是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

在世间法伺是诱人、可意者，爱欲即在该处生起与住著。

诸比丘！此即苦集圣谛。

（三）灭圣谛

复次，诸比丘！何谓苦灭圣谛？

此即爱欲之消逝无余、舍离、灭尽、解脱、无染。

然而，诸比丘！于何处舍离、灭尽爱欲？在世间有诱人、可意之处，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。在世间何者是诱人、可意者？

在世间眼根是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间耳根是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间鼻根是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间舌根是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间身根是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间意根是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间色尘是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间声尘是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间香尘是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间味尘是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间触尘是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间法尘是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间眼识是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间耳识是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间鼻识是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间舌识是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间身识是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间意识是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间眼触是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间耳触是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间鼻触是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间舌触是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间身触是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间意触是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间眼触生受是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间耳触生受是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间鼻触生受是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间舌触生受是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间身触生受是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间意触生受是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间色想是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间声想是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间香想是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间味想是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间触想是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间法想是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间色思是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间声思是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间香思是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间味思是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间触思是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间法思是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间色爱是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间声爱是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间香爱是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间味爱是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间触爱是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间法爱是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间色寻是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间声寻是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间香寻是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间味寻是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间触寻是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间法寻是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间色伺是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间声伺是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间香伺是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间味伺是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间触伺是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

在世间法伺是诱人、可意者，就在该处舍离爱欲、灭尽爱欲。

诸比丘！此即苦灭圣谛。

（四）道圣谛

复次，诸比丘！何者是苦灭道圣谛？

此即八支圣道：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

复次，诸比丘！何谓正见？诸比丘！如实知苦、知苦之集、知苦之灭、知导致苦灭之道。诸比丘！此等名为正见。

复次，诸比丘！何谓正思维？出离思维、无嗔思维、无害思维。诸比丘！此等名为正思维。

复次，诸比丘！何谓正语？离妄语、离两舌、离恶口、离绮语。诸比丘！此等名为正语。

复次，诸比丘！何谓正业？不杀生、不偷盗、不邪淫。诸比丘！此等名为正业。

复次，诸比丘！何谓正命？于此，诸比丘！圣弟子舍邪命，依正命为生。诸比丘！此等名为正命。

复次，诸比丘！何谓正精进？于此，诸比丘！意欲、勤奋、精进、策励，避免尚未生起之邪恶、不善法生起。比丘意欲、勤奋、精

进、策励，降伏已生起之邪恶、不善法。比丘意欲、勤奋、精进、策励，促使未生起之善法生起。比丘意欲、勤奋、精进、策励，促使已生起之善法持续、增长、圆满成就。诸比丘！此等名为正精进。

复次，诸比丘！何谓正念？于此，诸比丘！比丘以热诚、正知、正念，安住于身，循身观察，舍离对世间的贪欲与忧恼。热忱、正知、正念，安住于受，随观感受，舍离对世间的贪欲与忧恼。热诚、正知、正念，安住于心，随观心识，舍离对世间的贪欲与忧恼。热诚、正知、正念，安住于法，随观诸法，舍离对世间的贪欲与忧恼。诸比丘！此即是正念。

复次，诸比丘！何谓正定？在此，诸比丘！比丘离欲乐不善法，有寻有伺，由离生喜乐，入初禅而住。除灭寻伺，寂静一心，定生喜乐，达二禅而住。离喜而住，正念正智，以身感受乐，如诸圣者说：舍与正念者所乐住，入第三禅。舍离苦乐，灭除喜忧，舍念清净，达第四禅而住。诸比丘！此名为正定。

诸比丘！此等名为苦灭道谛。

如是，比丘安住于法，观照内法；安住于法，观照外法；安住于法，观照内外法。安住于法，随观生法；安住于法，随观灭法；安住于法，随观生灭法。

于是“有法”之念现起，唯有正念与觉照，无所依而住，不再贪著世间之任何事物。诸比丘！此即比丘安住于法，随观诸法。

诸比丘！此即比丘安住于法，依四圣谛观察诸法。

修习念处的成果

诸比丘！任何人依此修习四念处七年，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

诸比丘！不须七年，依此修习四念处六年者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

不须六年，诸比丘！依此修习四念处五年者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

不须五年，诸比丘！依此修习四念处四年者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

不须四年，诸比丘！依此修习四念处三年者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

不须三年，诸比丘！依此修习四念处二年者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

不须二年，诸比丘！依此修习四念处一年者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

不须一年，诸比丘！依此修习四念处七个月者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

不须七个月，诸比丘！依此修习四念处六个月者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

不须六个月，诸比丘！依此修习四念处五个月者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

不须五个月，诸比丘！依此修习四念处四个月者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

不须四个月，诸比丘！依此修习四念处三个月者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

不须三个月，诸比丘！依此修习四念处两个月者，可得二果之

一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

不须二个月，诸比丘！依此修习四念处一个月者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

不须一个月，诸比丘！依此修习四念处半个月者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

不须半个月，诸比丘！依此修习四念处七日者，可得二果之一：今生证得究竟智；若烦恼未尽，则得不还果。

此即如前所述：诸比丘！此是唯一能使众生清净，超越愁悲，灭除苦忧，成就正道，体证涅槃之道路，此即四念处。为此而说此经。

世尊如是说已，诸比丘欢喜赞叹世尊之所说。

附录二

念处经

如是我闻：一时，世尊在拘楼国剑磨瑟昙城，与拘楼人住。于其处，世尊告诸比丘曰：“诸比丘！”

彼等比丘应诺世尊曰：“世尊！”

世尊乃如是言：诸比丘！为净众生、为度愁叹、为灭苦忧、为得真谛、为证涅槃，唯一趣向道，即四念住。

云何为四念住？诸比丘！于此，比丘于身观身而住，精勤、正知、正念，除世贪忧。于受观受而住，精勤、正知、正念，除世贪忧。于心观心而住，精勤、正知、正念，除世贪忧。于法观法而住，精勤、正知、正念，除世贪忧。

观身

一、觉知呼吸

然诸比丘！比丘如何于身观身而住耶？诸比丘！于此，比丘往赴森林，或往树下，或住空屋，盘腿而坐，端正身体，系念在前。彼正念而入息、正念而出息。

彼长入息，了知：我长入息。

或长出息，了知：我长出息。

或短入息，了知：我短入息。

或短出息，了知：我短出息。

我学觉了全身而入息。

我学觉了全身而出息。

我学寂止身行而入息。

我学寂止身行而出息。

诸比丘！恰如熟练之木匠或木匠之弟子，或长拉锯，了知：我长拉锯。或短拉锯，了知：我短拉锯。

诸比丘！比丘如是：

长入息，了知：我长入息。

或长出息，了知：我长出息。

或短入息，了知：我短入息。

或短出息，了知：我短出息。

我学觉了全身而入息。

我学觉了全身而出息。

我学寂止身行而入息。

我学寂止身行而出息。

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。

于是觉知："唯有身"，如是唯有正智，唯有正念。彼无所依而住，不再执著世间任何事物。

诸比丘！比丘如是于身观身而住。

二、身体姿势

复次，诸比丘！

比丘于行时，了知：我在行。

于住时，了知：我在住。

于坐时，了知：我在坐。

于卧时，了知：我在卧。

此身置于如何之状态，亦如其状态而了知之。

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。

于是觉知："唯有身"，如是唯有正智，唯有正念。彼无所依而住，不再执著世间任何事物。

诸比丘！比丘如是于身观身而住。

三、正知

复次，诸比丘！比丘不论行往归来，正知而作；

彼观前顾后，正知而作；

彼屈身伸身，正知而作；

彼搭衣持钵，正知而作；

彼食、饮、咀嚼、尝味，正知而作；

彼大小便利，正知而作；

彼行、住、坐、卧、醒、语、默，亦正知而作。

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。

于是觉知："唯有身"，如是唯有正智，唯有正念。彼无所依而住，不再执著世间任何事物。

诸比丘！比丘如是于身观上身而住。

四、思维察不净

复次，诸比丘！

比丘于皮所覆，充满种种不净物之此身，观察此身，上至头发，下至跖底，了知：于此身有发、毛、爪、齿、皮，肉、筋、骨、髓、肾，心、肝、肋膜、脾、肺，肠、肠膜、胃中物、屎、脑，胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，泪、油、唾、涕、关节液、尿。

诸比丘！犹如两口之袋，填进种种谷物，即：稻、粳、绿豆、豌豆、胡麻、糙米，具眼者开解之，观察出：

此是稻、此是粳、此是绿豆、此是豌豆、此是胡麻、此是糙米。

诸比丘！如是比丘于皮所覆，充满种种不净物之此身，观察此

身，上至头发，下至跖底，了知：于此身有发、毛、爪、齿、皮，肉、筋、骨、髓、肾，心、肝、肋膜、脾、肺，肠、肠膜、胃中物、屎、脑，胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，泪、油、唾、涕、关节液、尿。

如是，或于内身，观身而住：于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。

于是觉知："唯有身"，如是唯有正智，唯有正念。彼无所依而住，不再执著世间任何事物。

诸比丘！比丘如是于身观身而住。

五、思维四界

复次，诸比丘！

比丘从界审察此身置于何处、任何姿势，了知：此身中，有地界、水界、火界、风界。

诸比丘！犹如熟练之屠牛者或屠牛者之弟子，屠牛已，片片分解，置于四衢道。

诸比丘！如是比丘从界审察此身置于何处、任何姿势，了知：此身中，有地界、水界、火界、风界。

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。

于是觉知："唯有身"，如是唯有正智，唯有正念。彼无所依而住，不再执著世间任何事物。

诸比丘！比丘如是于身观身而住。

六、观墓园九相

第一相

复次，诸比丘！

比丘观遗弃于冢间之死尸，已死一日二日乃至三日，膨胀、青黑、腐烂，彼审思己身，了知：此身不脱如是法，将成为如是者。

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。

于是觉知："唯有身"，如是唯有正智，唯有正念。彼无所依而住，不再执著世间任何事物。

诸比丘！比丘如是于身观身而住。

第二相

复次，诸比丘！

比丘观遗弃于冢间之死尸，被乌所啄、或鹰所啄、或鹫所啄、或犬所食、或豺所食，乃至各种生类之所食。彼审思己身，了知：此身不脱如是法，将成为如是者。

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。

于是觉知："唯有身"，如是唯有正智，唯有正念。彼无所依而住，不再执著世间任何事物。

诸比丘！比丘如是于身观身而住。

第三相

复次，诸比丘！

比丘观遗弃于冢间之死尸，剩有血肉、筋腱联结于骸骨。彼审思己身，了知：此身不脱如是法，将成为如是者。

第四相

复次，诸比丘！

比丘观遗弃于冢间之死尸，无肉附着、剩血迹、筋腱联结于骸骨。彼审思己身，了知：此身不脱如是法，将成为如是者。

第五相

复次，诸比丘！

比丘观遗弃于冢间之死尸，无血、肉，唯筋腱联结于骸骨。彼审思己身，了知：此身不脱如是法，将成为如是者。

第六相

复次，诸比丘！

比丘观遗弃于冢间之死尸，骸骨解散：手骨于此处，足骨于彼处，踝骨于此处，大腿骨于彼处，盘骨于此处，背骨于彼处，肋骨于此处，胸骨于彼处，臂骨于此处，肩骨于彼处，颈骨于此处，下颚骨于彼处，牙齿于此处，头盖骨于彼处。彼审思己身，了知：此身不脱如是法，将成为如是者。

第七相

复次，诸比丘！

比丘观遗弃于冢间之死尸，如螺色之白骨。彼审思己身，了知：此身不脱如是法，将成为如是者。

第八相

复次，诸比丘！

比丘观遗弃于冢间之死尸，已堆积年余之骸骨。彼审思己身，了知：此身不脱如是法，将成为如是者。

第九相

复次，诸比丘！

比丘观遗弃于冢间之死尸，骸骨粉碎。彼审思己身，了知：此身不脱如是法，将成为如是者。

如是，或于内身，观身而住；于外身，观身而住；又于内外身，观身而住。或于身，观生法而住；于身，观灭法而住；又于身，观生灭法而住。

于是觉知："唯有身"，如是唯有正智，唯有正念。彼无所依而住，不再执著世间任何事物。

诸比丘！比丘如是于身观身而住。

观受

然诸比丘！如何比丘于受观受而住耶？

诸比丘！于此，比丘在经验乐受时，了知：我在感乐受。

在经验苦受时，了知：我在感苦受。

在经验不苦不乐受时，了知：我在感不苦不乐受。

在经验有执著之乐受时，了知：我在感有执著之乐受。

在经验无执著之乐受时，了知：我在感无执著之乐受。

在经验有执著之苦受时，了知：我在感有执著之苦受。

在经验无执著之苦受时，了知：我在感无执著之苦受。

在经验有执著之不苦不乐受时，了知：我在感有执著之不苦不乐受。

在经验无执著之不苦不乐受时，了知：我在感无执著之不苦不乐受。

如是，或于内受，观受而住；于外受，观受而住；又于内外受，观受而住。或于受，观生法而住；于受，观灭法而住；又于受，观生灭法而住。

于是觉知：“唯有受”，如是唯有正智，唯有正念。彼无所依而住，不再执著世间任何事物。

诸比丘！比丘如是于受观受而住。

观心

然诸比丘！比丘如何于心观心耶？

诸比丘！于此，比丘心贪时，了知：心贪。心离贪时，了知：心离贪。

心嗔时，了知：心嗔。心离嗔时，了知：心离嗔。

心痴时，了知：心痴。心离痴时，了知：心离痴。

心集中时，了知：心集中。心散乱时，了知：心散乱。

心广大时，了知：心广大。心狭小时，了知：心狭小。

心有上时，了知：心有上。心无上时，了知：心无上。

心有定时，了知：心有定。心无定时，了知：心无定。

心解脱时，了知：心解脱。心未解脱时，了知：心未解脱。

如是，或于内心，观心而住；于外心，观心而住；又于内外心，观心而住。或于心，观生法而住；于心，观灭法而住；又于心，观生灭法而住。

于是觉知："唯有心"，如是唯有正智，唯有正念。彼无所依而住，不再执著世间任何事物。

诸比丘！比丘如是于心观心而住。

观法

一、五盖

然诸比丘！比丘如何于法观法而住耶？

诸比丘！于此，比丘于法即五盖，观法而住。

又诸比丘！比丘如何于法即五盖，观法而住耶？

诸比丘！于此，比丘于内贪欲存在时，了知：于内贪欲存在。于内贪欲不存在时，了知：于内贪欲不存在。彼知未生之贪欲生起，知

已生之贪欲灭尽，又知已灭尽之贪欲，于未来不再生起。

比丘于内嗔恚存在时，了知：于内嗔恚存在。于内嗔恚不存在时，了知：于内嗔恚不存在。彼知未生之嗔恚生起，知已生之嗔恚灭尽，又知已灭尽之嗔恚，于未来不再生起。

于昏沈睡眠、掉悔与疑惑，亦如是。

如是，或于内法，观法而住；于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；于法，观灭法而住；又于法，观生灭法而住。

于是觉知：“唯有法”，如是唯有正智，唯有正念。彼无所依而住，不再执著世间任何事物。

诸比丘！比丘如是于法即五盖，观法而住。

二、五取蕴

复次，诸比丘！

比丘于法即五取蕴，观法而住。

然诸比丘！比丘如何于法即五取蕴，观法而住耶？

诸比丘！于此，比丘了知：

如是色，如是色之生起，如是色之灭尽；

如是受，如是受之生起，如是受之灭尽；

如是想，如是想之生起，如是想之灭尽；

如是行，如是行之生起，如是行之灭尽；

如是识，如是识之生起，如是识之灭尽。

如是，或于内法，观法而住；于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；于法，观灭法而住；又于法，观生灭法而住。

于是觉知：“唯有法”，如是唯有正智，唯有正念。彼无所依而住，不再执著世间任何事物。

诸比丘！比丘如是于法即五取蕴，观法而住。

三、六内外处

复次，诸比丘！

比丘于法即六内外处，观法而住。然诸比丘！比丘如何于法即六内外处，观法而住耶？

诸比丘！于此，比丘知眼、知色，知缘其二者生结。知未生之结生起，知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。

比丘知耳、知声，知缘其二者生结。知未生之结生起，知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。

比丘知鼻、知香，知缘其二者生结。知未生之结生起，知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。

比丘知舌、知味，知缘其二者生结。知未生之结生起，知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。

比丘知身、知触，知缘其二者生结。知未生之结生起，知已生之结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。

比丘知意、知法，知缘其二者生结。知未生之结生起，知已生之

结灭尽，又知已灭尽之结，于未来不再生起。

如是，或于内法，观法而住；于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；于法，观灭法而住；又于法，观生灭法而住。

于是觉知：“唯有法”，如是唯有正智，唯有正念。彼无所依而住，不再执著世间任何事物。

诸比丘！比丘如是于法即六内外处，观法而住。

四、七觉支

复次，诸比丘！

比丘于法即七觉支，观法而住。然诸比丘！比丘如何于法即七觉支，观法而住耶？

诸比丘！于此，比丘于内念觉支存在时，了知：于内念觉支存在。于内念觉支不存在时，了知：于内念觉支不存在。彼知未生之念觉支生起，又知已生之念觉支修习成就。

比丘于内择法觉支存在时，了知：于内择法觉支存在。于内择法觉支不存在时，了知：于内择法觉支不存在。彼知未生之择法觉支生起，又知已生之择法觉支修习成就。

比丘于内精进觉支存在时，了知：于内精进觉支存在。于内精进觉支不存在时，了知：于内精进觉支不存在。彼知未生之精进觉支生起，又知已生之精进觉支修习成就。

比丘于内喜觉支存在时，了知：于内喜觉支存在。于内喜觉支不存在时，了知：于内喜觉支不存在。彼知未生之喜觉支生起，又知已生之喜觉支修习成就。

比丘于内轻安觉支存在时，了知：于内轻安觉支存在。于内轻安觉支不存在时，了知：于内轻安觉支不存在。彼知未生之轻安觉支生起，又知已生之轻安觉支修习成就。

比丘于内定觉支存在时，了知：于内定觉支存在。于内定觉支不存在时，了知：于内定觉支不存在。彼知未生之定觉支生起，又知已生之定觉支修习成就。

比丘于内舍觉支存在时，了知：于内舍觉支存在。于内舍觉支不存在时，了知：于内舍觉支不存在。彼知未生之舍觉支生起，又知已生之舍觉支修习成就。

如是，或于内法，观法而住；于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；于法，观灭法而住；又于法，观生灭法而住。

于是觉知："唯有法"，如是唯有正智，唯有正念。彼无所依而住，不再执著世间任何事物。

诸比丘！比丘如是于法即七觉支，观法而住。

五、四圣谛

复次，诸比丘！

比丘于法即四圣谛，观法而住。然诸比丘！比丘如何于法即四圣谛，观法而住耶？

诸比丘！于此，比丘如实了知：此是苦。

如实了知：此是苦之集。

如实了知：此是苦之灭。

如实了知：此是趣苦灭之道。

如是，或于内法，观法而住；于外法，观法而住；又于内外法，观法而住。或于法，观生法而住；于法，观灭法而住；又于法，观生灭法而住。

于是觉知："唯有法"，如是唯有正智，唯有正念。彼无所依而住，不再执著世间任何事物。

诸比丘！比丘如是于法即四圣谛，观法而住。

结语

诸比丘！任何人于七年间如是修此四念住者，得二果中之一果：于现法得究竟智，或有余依，则得不还。

诸比丘！且置七年间、六年间、五年间、四年间、三年间、二年间、一年间，任何人于七个月如是修此四念住者，得二果中之一果：于现法得究竟智，或有余依，则得不还。

诸比丘！且置七个月、六个月、五个月、四个月、三个月、二个月、一个月、半个月，任何人于七日间如是修此四念住者，得二果中之一果：于现法得究竟智，或有余依，则得不还。

是故说言：诸比丘！为净众生、为度愁叹、为灭苦忧、为得真谛、为证涅槃，唯一趣向道，即四念住。

世尊如是说已，彼诸比丘欢喜、随喜世尊之所说。

责任编辑 / 周宏　　装帧设计 / 紫圖裝幀